

Vegetarische Frikadellen mit Kidneybohnen



Zutaten ca. 10 Stück

1 Dose Kidneybohnen (à 400 g)
60 g zarte Haferflocken
1 Ei
100 g geriebener Käse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Petersilie (ein paar Stängel)
Salz
Paprikapulver
Kreuzkümmel
Currypulver

Zubereitung

1. Die Kidneybohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder mit einem Pürierstab zerkleinern.
2. Zwiebel und die Knoblauchzehe sehr klein schneiden und zur Bohnenmasse geben. Ei, gehackte Petersilie, Haferflocken und den geriebenen Käse zufügen. Die Masse mit Salz und nach Belieben mit den weiteren Gewürzen würzen. Alle Zutaten zu einem homogenen Teig verarbeiten.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig kleine Bällchen formen, in die Pfanne geben und platt drücken. Bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig braten. Zu Gemüse und anderen Beilagen der Wahl oder als Burger servieren.