

Bohnenlaibchen



vegan, nussfrei, glutenfrei

Allergene: M

ca. 4 Portionen



Zutaten

- ca. 300 g gekochte rote Bohnen
- 1/2 Paprika
- 1-2 Stk Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1kl Zwiebel
- Etwas Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, ev. etwas Chili
- 1TL Senf
- Kümmel gemahlen
- Kreuzkümmel
- 2-4EL Buchweizenflocken
- etwas gehackten Petersil

Zubereitung

Abgetropfte Bohnen abspülen und etwas am Sieb lassen. Karotten putzen und fein reiben, Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden beides zusammen in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten, damit das Wasser verdunsten kann. Bohnen mit Thermomix/ Mixstab/ Küchenmaschine grob hacken. Paprika putzen in kleine Würfel schneiden jetzt alle Zutaten miteinander vermengen, würzen. Sollte die Masse trotz Buchweizenflocken zu weich sein, ev 1-2EL Chiamehl dazugeben. Kleine Laibchen formen und langsam im Öl in der Pfanne knusprig braten. Dazu passt Salat, Gemüsepüree, in den Burger oder Wrap usw.