

Rezept

Bohnen-Buletten

Ein Rezept von Bohnen-Buletten, am 05.08.2024

Zutaten

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 1/2 EL Olivenöl	1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)
1 Bund Petersilie	Salz
Pfeffer	2 TL scharfer Senf
2 TL Tomatenmark	2 TL No-Waste-Würzpaste (nach Belieben)
50 g zarte Haferflocken	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 16 g F, 13 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in 1 EL Öl glasig andünsten. Den Knoblauch kurz mitdünsten. Die Zwiebelmischung abkühlen lassen.
2. Die Bohnen abgießen, gründlich abbrausen und sehr gut abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Die Bohnen mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, mit der Zwiebelmischung und der Petersilie mischen. Mit Salz, Pfeffer und Senf kräftig würzen. Das Tomatenmark und nach Belieben auch die Würzpaste untermengen. Die Haferflocken untermischen und die Bohnenmasse ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Dann die Masse nochmals durchkneten und sechs gleich große Buletten daraus formen. Die Buletten im restlichen Öl von jeder Seite bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. knusprig braten.