

Rezept

Bohnen-Pattys mit Avocadodip

Ein Rezept von Bohnen-Pattys mit Avocadodip, am 19.04.2024

Zutaten

Für die Pattys:

2 Eier (M)	1 EL geschrotete Leinsamen
60 g TK-Erbsen	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1,5 EL natives Kokosöl
150 g schwarze Bohnen (aus der Dose)	½ Bund Petersilie
1 Bio-Limette	3 gehäufte EL Buchweizenmehl (ersatzweise Maismehl)
2 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)	Salz
Pfeffer	

Für den Dip:

1 Avocado	Saft von 1 Limette
1 TL Tahin (Sesampaste)	1 TL geröstetes Sesamöl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 40 g F, 22 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Für die Pattys die Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen, mit dem Leinsamen verquirlen und ca. 5 Min. quellen lassen. Inzwischen die TK-Erbsen in einem Sieb heiß abbrausen und ca. 5 Min. auftauen lassen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Beides in einer Pfanne in 1 TL Öl weich dünsten.
2. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Erbsen, Bohnen und Buchweizenmehl in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab grob pürieren. Dann zur Eier-Leinsamen-Mischung geben und alles mit Petersilie, Limettenschale, Tamari, Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt den gegarten Schalotten-Knoblauch-Mix untermischen.
3. Aus dem Bohnen-Mix mit angefeuchteten Händen vier Pattys formen und in der Pfanne im restlichen Öl auf jeder Seite ca. 5 Min. braten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Für den Dip die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Limettensaft, Tahin, Öl und 2 EL Wasser sofort dazugeben und alles gut mischen, den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Pattys mit dem Avocadodip auf Teller setzen.