

Rezept

# Frühlingsbowl mit Bohnenbällchen

Ein Rezept von Frühlingsbowl mit Bohnenbällchen, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>700 g</b> neue Kartoffeln	<b>1 Glas</b> weiße Bohnen (230 g Abtropfgewicht)
<b>70 g</b> Cashewkerne	<b>80 g</b> Feinblatt-Haferflocken
<b>1 EL</b> Meerrettich	<b>2 TL</b> Hefeflocken
Salz	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>100 g</b> Pflücksalat	<b>2 Bund</b> Frühlingskräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie)
<b>200 g</b> vegane Quark-Alternative (z. B. Soja)	<b>1 EL</b> Leinöl
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 25 g F, 19 g EW, 38 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln mit der Gemüsebürste säubern und mit wenig Wasser in einen Topf geben. Zugedeckt einmal aufkochen, dann ca. 20 Min. bei kleiner Hitze garen.

---

2. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, sehr gut abspülen und in einen hohen Mixbehälter geben. Cashewkerne dazugeben und alles pürieren. Haferflocken, Meerrettich sowie Hefeflocken dazugeben und alles mischen. Die Masse mit Salz abschmecken. Aus der Masse ca. 12-16 walnussgroße Kugeln rollen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen rundherum bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten.

---

3. Inzwischen den Salat waschen, trocken schleudern und auf 4 Schalen verteilen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Drei Viertel der Kräuter mit dem Quark mischen und diesen mit Leinöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

---

4. Die gegarten Kartoffeln abgießen und wenige Minuten ausdampfen lassen, dann zusammen mit den Bällchen in den Schalen portionieren und mit Quark sowie den restlichen Kräutern servieren.