Rezept

Kidneybohnen-Patty

Ein Rezept von Kidneybohnen-Patty, am 11.06.2025

Zutaten

1	kleine Zwiebel
2 Dosen	Kidneybohnen (à 250 g Abtropfgewicht)
2 EL	Würzhefeflocken
1 TL	getrocknete Kräuter der Provence
70 g	Sonnenblumenkerne
2-3 EL	Öl
1	Knoblauchzehe
2	Eier
1 EL	Tomatenmark
60 g	Feinblatt-Haferflocken
	Salz (mit Jod)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Portionen (ca. 9 Pattys) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 12 g F, 22 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit Eiern, Hefeflocken, Tomatenmark und Kräutern pürieren. Zwiebeln, Knoblauch, Haferflocken und Sonnenblumenkerne untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Mit nassen Händen Pattys formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys darin von beiden Seiten bei niedriger Hitze knusprig braten. Wenn nötig Öl dazugeben.