

## Rezept

# Redbean-Puffer mit Avocado-Dip und Tomaten-Mango-Salat

Ein Rezept von Redbean-Puffer mit Avocado-Dip und Tomaten-Mango-Salat, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1 Dose</b> rote Bohnen (255 g Abtropfgewicht)
<b>1</b> Ei (M)	<b>200 g</b> Magerquark
<b>2 TL</b> milder Senf	Salz
Pfeffer	<b>1 EL</b> Sojasauce
<b>70 g</b> Haferflocken	<b>200 g</b> Kirschtomaten
$\frac{1}{2}$ Mango	<b>1 Bund</b> Basilikum
<b>1</b> Avocado	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>2 EL</b> Rapsöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 37 g F, 35 g EW, 59 g KH

## Zubereitung

- 1.** Zwiebel schälen, halbieren und sehr fein hacken. Bohnen abtropfen lassen, zusammen mit dem Ei und 100 g Quark in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Senf, Salz, Pfeffer und Sojasauce unterrühren und so viele Haferflocken unterkneten, dass ein weicher Teig entsteht. Die Hälfte der Zwiebel unterziehen und die Masse kurz quellen lassen.
- 2.** Die Tomaten waschen und halbieren. Mangohälfte schälen und in Würfel schneiden. Diese mit den Tomaten und der übrigen Zwiebel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben, zusammen mit dem Zitronensaft und den Basilikumblättern in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren. Den restlichen Quark untermischen und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Den Bohnenteig zu etwa zehn kleinen Puffern formen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Puffer darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten. Puffer mit Tomaten-Mango-Salat und Avocadomus anrichten.