

FÜR 4
PERS.



KIDNEYBOHNEN- PATTYS

1 Dose Kidneybohnen

(Abtropfgewicht 225 g) abgießen, mit einer Gabel zerdrücken und in eine große Schüssel geben.

50 g Zwiebeln

2 EL Öl

½ Bund frische Petersilie

100 g Möhren

klein schneiden und in
andünsten.

fein hacken.

schälen, waschen, raspeln und zu der Zwiebel geben.

1 TL Salz

¾ TL weißen Pfeffer

1 TL Currypulver

8 EL zarte Haferflocken

4 EL Mehl

und

zusammen mit den Möhren und Zwiebeln in die Schüssel geben
und alles zu einer homogenen Masse verkneten.

8 bis 10 Pattys formen und nach Belieben in Haferflocken zum
Panieren wälzen. In Öl von beiden Seiten braten.

Anschließend je nach Geschmack als Patty für einen Burger
oder einfach mit einem Quark-Dip (dann ist das Gericht nicht
mehr vegan) genießen.

Nährwerte pro Portion: 341 kcal Energie; 43,3 g Kohlenhydrate; 7,4 g Fett; 16,9 g Eiweiß

Kidneybohnen

Kidneybohnen sind reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen. Ebenso wie Linsen oder auch Kichererbsen, sind Kidneybohnen besonders gut zu lagern. Erhältlich sind sie entweder als Konserve oder getrocknet. Die getrockneten Kidneybohnen sollten vor dem Kochen ca. 12 Stunden in Wasser eingeweicht werden. Danach beträgt die Kochzeit in frischem Wasser ca. 45 Minuten. Man kann Kidneybohnen auch gut in größeren Mengen kochen, portionieren und einfrieren.

Kinder können bei diesem Rezept z. B. die Bohnen mit der Gabel zerdrücken und alle Zutaten zusammenmischen.

Die Pattys sind ideal für Burger, die sich jeder individuell belegen kann.