

Vegetarische Bohnen-Frikadellen

Zutaten für 4 Stück:

ca. 250 g abgetropfte Kidneybohnen
3 EL Haferflocken (keine Kernigen oder Schmelzflocken!)
1 EL geschroteter Leinsamen
ca. 1/3 TL Salz
je 1 gute MSP Curry, Bohnenkraut und Kräuter der Provence
1 MSP rosenscharfes Paprika
etwas Pfeffer

Arbeitsschritte:

- 1.**
Zerdrücke die Bohnen grob mit einer Gabel.
Verknete dann alle Zutaten miteinander.
- 2.**
Teile die Masse in 4 Teile.
Forme daraus 4 Frikadellen.
- 3.**
Lass sie 15 Minuten ruhen.
Brate sie dann von beiden Seiten mit Olivenöl an.

Tipp:

Wer sie beim Grillen verwenden möchte, packt die Frikadellen nach dem Anbraten in ein Stück Backpapier und umwickelt es mit Alufolie. So können sie jederzeit auf dem Grill aufgewärmt werden.

