

## Vegetarische Frikadellen mit Kidneybohnen



*vegetarisch*

*diabetistauglich*

### Vegetarische Frikadellen - schnelles und einfaches Rezept für Bratlinge mit Kidneybohnen

Wir wollen unseren Fleischkonsum etwas reduzieren. Außerdem bin ich immer auf der Suche nach neuen Ideen für unseren Familientisch. Ein Rezept, das schon ganz lange auf meiner To-Do-List stand, sind diese vegetarischen Frikadellen. Sie bestehen hauptsächlich aus Kidneybohnen und werden fast wie normale Buletten zubereitet. Statt Semmelbrösel habe ich allerdings Haferflocken verwendet und noch etwas Käse zugegeben. Das Ergebnis war richtig lecker und hat im Vergleich zur fleischhaltigen Variante bei meinem Mann sogar gewonnen.

Ihr könnt die vegetarischen Frikadellen als Hauptgericht mit Kartoffeln, Mischgemüse und Sauce Hollandaise essen. Sie eignen sich aber auch prima zum Picknick oder als Beilage zum Abendessen oder auf Salat. Außerdem kannst du die Frikadellen auch in sehr flacher Form als Bratlinge zubereiten und dann als vegetarisches Hamburger Pattie verwenden.

#### Zutaten für ca. 10 Stück:

- 1 Dose Kidneybohnen
- 60 g zarte Haferflocken
- 1 Ei
- 100 g geriebener Käse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ein paar Stängel Petersilie
- Salz, mildes Paprikapulver
- optional: Kreuzkümmel, Currypulver

Arbeitszeit:

ca. 25 Minuten

## Zubereitung

1. Spüle die Kidneybohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser ab.
2. Gib sie dann in eine Schüssel und zerdrücke sie gut. Du kannst auch einen Pürierstab zur Hilfe nehmen.
3. Schneide die Zwiebel und die Knoblauchzehe sehr klein und gib sie zur Bohnenmasse.
4. Außerdem fügst du das Ei, die gehackte Petersilie, die Haferflocken und den geriebenen Käse hinzu.
5. Würze die Masse mit Salz und Paprikapulver und knete sie dann zu einem homogenen Teig.
6. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne.
7. Forme kleine Bällchen aus dem Teig, gib sie in die Pfanne und drücke sie mit einer Gabel etwas platt. Brate sie bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig an.

## Unsere Empfehlung für Dich:

### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

---

Die vegetarischen Frikadellen sind übrigens richtig gesund. Kidneybohnen enthalten viele pflanzliche Proteine und Ballaststoffe. Damit machen sie lange satt, ohne auf die Hüfte zu schlagen. Leider bergen Kidneybohnen das Risiko, zu Bauchschmerzen zu führen. Dagegen hilft ein Tässchen Kümmel-Anis-Fenchel-Tee oder die Zubereitung mit Gewürzen wie Kreuzkümmel und Kräutern.

Wenn keine Kinder mit essen, könnt ihr die Bratlinge auch mit Chilli Bohnen zubereiten - das ist mir bei meinem ersten Versuch passiert und es war mega lecker.