Vegetarische Frikadellen mit Kidneybohnen

Zutaten für 10 Stück

- 1 Dose Kidneybohnen
- 60 g zarte Haferflocken
- 1 Ei
- 100 g geriebener Käse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie (ein paar Stängel)
- Salz
- Paprikapulver

nach Belieben:

- 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 alle Zutaten 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 die Frikadellen bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig an.
8. Serviere sie zu Gemüse und anderen Beilagen deiner Wahl.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.