Artikel vom 29.05.2024 · Ausgedruckt am 17.11.2026, 20:37 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/bohnen-buletten

Bohnen-Buletten



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (4 Personen):

480 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht),

1/2 Tasse zarte Haferflocken,

1 EL mittelscharfer Senf,

1 EL süßer Senf,

2 EL Balsamicoessig,

1 mittelgroße Gemüsezwiebel,

1 Bund glatte Petersilie,

150 g Semmelbrösel,

Salz,

Pfeffer,

1 TL Knoblauchgranulat,

1 EL rosenscharfes Paprikapulver,

etwas Öl zum Braten.

Zubereitung: Die Kidneybohnen waschen und abtropfen lassen. Anschließend die Bohnen in eine Schüssel geben und diese mit einem Kartoffelstampfer kräftig zerdrücken. Je feiner das Bohnenmus, desto besser verbinden sich die weiteren Zutaten miteinander. In der Zwischenzeit eine halbe Tasse Haferflocken in warmem Wasser in einer separaten Schüssel einweichen. Zu den zerdrückten Kidneybohnen den mittelscharfen und den süßen Senf hinzugeben sowie den Balsamicoessig. Die Zwiebel schälen, fein hacken und der Schüssel beifügen. Die Petersilie waschen und samt Stängel fein hacken. Die gehackten Kräuter dem Gemisch zugeben. Die Masse mit dem Knoblauchgranulat und dem rosenscharfen Paprikapulver würzen und Salz und Pfeffer nach Geschmack ergänzen. Nun die Haferflocken gut ausdrücken und in die Schüssel geben. Zuletzt noch die Semmelbrösel hinzufügen und alles gut mit den Händen durchmischen, bis das Bohnengemisch eine hackfleischähnliche Konsistenz hat. Bei Bedarf noch etwas mehr Semmelbrösel hinzugeben. Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Stufe erhitzen. Circa handtellergroße Portionen der Masse zu Buletten formen und in die heiße Pfanne geben. Die Temperatur leicht erhöhen. Die Frikadellen circa 4 Minuten von jeder Seite anbraten.