



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Martina Höfelmaier

.....

Zutaten

.....

200 G gekochte Saubohnen

.....

1 Zwiebel

.....

1 gehackte Knoblauchzehe

.....

50 G
geraspeltes Gemüse (z.B.: Karotten, Gelbe Rüben, Pastinaken
oder Knollensellerie - was halt gerade Saison hat)

.....

100 G mehlig Erdäpfel

.....

1 Ei

.....

2 EL Grieß

.....
Salz

.....
Pfeffer

.....
Thymian und Oregano

.....
Semmelbrösel und gehackte Kürbiskerne gemischt zum Wälzen

.....
Butterschmalz oder Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Bohnen grob zerstampfen und rohe Erdäpfel fein raspeln, Zwiebelwürfel in etwas Butterschmalz glasig anbraten.
2. Knoblauch, Erdäpfel und Gemüse hinzugeben und bei mäßiger Hitze rösten. Eventuell etwas Wasser zugeben und knackig garen.
3. Alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken. Wenn die Masse zu weich ist, etwas mehr Grieß hinzugeben.
4. Laibchen formen. In der Brösel-Kürbiskernmischung wälzen und in Öl goldgelb braten.

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

Rezept aus Magazin Herbst / Winter 2022

In Weißbrot mit frischem Gemüse anrichten oder als schnelles Mittagessen mit einem knackigen Herbstsalat. Als Beigabe eignet sich eine Joghurt-Kräuter-Sauce oder im Sommer Tzatsiki