



Zutaten

Für die Frikadellen:

100 g	Haferflocken
400 g	Kidneybohnen
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Salz
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Pfeffer, gemahlen
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Senf
3 EL	Pflanzenöl (und mehr zum Ausbacken)
1 EL	gehackte Petersilie (und mehr zum Dekorieren)

Für den schnellen Tomaten-Dip:

4 EL	Tomatenmark
1 TL	Senf
1 EL	Balsamico Essig
1 EL	Wasser
1 TL	Zucker
	Salz
	Pfeffer, gemahlen

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 10 Min. Ruhezeit

pro Portion: 3364 kJ, 804 kcal, 100,8 g Kohlenhydrate, 27,8 g Eiweiß, 45,2 g Fett, 0 mg Cholesterin, 26,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: 

vegan

Zubereitung

Frikadellen selber machen geht schnell und günstig – und mit diesem Rezept auch noch vegan. Dafür mischst du Kidneybohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, etwas Tomatenmark und Senf mit zu Mehl verarbeiteten Haferflocken. Aus der glatt pürierten Masse formst du deine Frikadellen-Patties und brätst sie in einer Pfanne schön kross. In der Zwischenzeit bereitest du den Dip aus Tomatenmark, Senf, Balsamicoessig und schmeckst ihn mit Salz, Pfeffer und Zucker ab. Super easy und super lecker. Also ran an die Buletten!

Step 1:

In einem Standmixer oder mit einem Mörser verarbeitest du die Haferflocken zu Mehl. Dann lässt du die Kidneybohnen abtropfen und wäschst diese unter kaltem Wasser ab. Die Zwiebel und Knoblauchzehe werden als Nächstes kleingeschnitten und zu den Bohnen gegeben. Jetzt vermengst du alle restlichen Zutaten, bis auf die Haferflocken und die Petersilie, mit den Kidneybohnen und pürierst diese zu einer glatten Masse.

Step 2:

Das Hafermehl gibst du nun zur Bohnenmasse und pürierst alles gemeinsam, bis ein glatter Teig entsteht. Nun hackst du die Petersilie und arbeitest diese ebenfalls ein.

Step 3:

Aus der Masse formst du 8 Patties und lässt sie ca. 10 Minuten ruhen.

Step 4:

In der Zwischenzeit rührst du aus dem Tomatenmark, Senf, Wasser und Balsamico Essig einen schnellen Tomaten-Dip an. Würze ihn mit Zucker, Salz und Pfeffer.

Step 5:

Derweil kannst du in einer Pfanne mit ausreichend Pflanzenöl erhitzen, in der alle Patties ca. 3 Minuten lang von jeder Seite angebraten werden. Anschließend lässt du die Frikadellen auf einem Küchentuch abtropfen.

Step 6:

Zum Schluss kannst du die veganen Frikadellen mit dem selbstgemachten Tomaten-Dip anrichten.