

Frikadellen vegetarisch (2 Portionen)



Zutaten

1 Dose Kidneybohnen (240 g)
4 EL Haferflocken (zartschmelzend von Kölln)
1 EL Mehl
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Tomatenmark
Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Öl oder Butterschmalz zum Backen

Zubereitung

Kidneybohnen aus der Dose durch ein Küchensieb schütten, jedoch nicht abwaschen. Zwiebel klein schneiden und die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken. Petersilie waschen und klein hacken.

Jetzt alle Zutaten, außer dem Öl miteinander in einer Schüssel vermengen. Die Masse 20-30 Minuten ruhen lassen und danach nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig 4 Klöße formen.

Die Klöße von beiden Seiten 4-5 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten bis sie eine schöne Farbe haben und kross sind.

Beilage

Preiselbeeren oder Apfelmus