

Bohnenlaibchenburger

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



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	mehlige Erdäpfel
1	Ei
2 EL	Grieß
	Salz
	Pfeffer
	Thymian und Oregano
	Semmelbrösel und gehackte Kürbiskerne gemischt zum Wälzen
	Butterschmalz oder Öl zum Anbraten

Verfasst von: Martina Höfelmaier

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