

Bohnenlaibchen

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

200 G	gekochte Bohnen
1 KLEINE	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
50 G	Gemüsewürfel
100 G	Kartoffel
1	Ei
2 EL	Grieß
	Salz, Pfeffer
	Kräuter nach Belieben
	Mischung aus Semmelbrösel und gehackten Kürbiskernen zum Wälzen
	Butterschmalz zum Braten

Zubereitung

1. Die Bohnen grob zerstampfen.
z.B. Käferbohnen oder Wachtelbohnen
2. Die fein gewürfelte Zwiebel in etwas Butterschmalz glasig anbraten.
3. Fein geschnittenen Knoblauch und fein geraspeltetes Gemüse hinzugeben und bei mäßiger Hitze rösten, u.U. etwas Wasser zugeben und kernig garen.
Gemüse: z.B. Karotte, Zucchini, gelbe Rüben
4. Alle Zutaten miteinander vermengen und kräftig abschmecken. Ist die Masse zu weich, noch mehr Grieß hinzugeben.
5. Laibchen formen, in Bröseln-Kürbiskernmischung wälzen und in Butterschmalz goldgelb braten.