

# Ackerbohnen-Nuggets

mehr unter:  
[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

## Zutaten für 12 Stück:

- 100 g Ackerbohnen, 24 h in Wasser eingeweicht
- 1 kleine Karotte, fein geraspelt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Oregano
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Rapsöl
- 50 ml Wasser
- Saft und Abrieb von ½ Zitrone
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL Maisstärke
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Corn Flakes
- 1 kleines Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 großes Ei (L)
- Rapsöl zum Ausbacken
- Sweet-Chili-Sauce

## Und so geht's:

- » Einweichwasser der Ackerbohnen abgießen. Einen Topf mit frischem Wasser aufsetzen und die Bohnen darin ca. 35 Min. weichkochen, abschütten und abkühlen lassen. Bohnen mit Karotte, Knoblauch, Tomatenmark, Gewürzen, Rapsöl sowie Wasser in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab möglichst fein zerkleinern. Zitronenabrieb, Semmelbrösel und Stärke gut untermischen und die Masse mit Pfeffer und Salz abschmecken. Masse 60 Minuten kalt stellen.
- » Für die Panade Corn Flakes fein zerbröseln und mit Schnittlauch vermengen. Ei in eine Schüssel geben, leicht salzen und verschlagen. Die Bohnenmasse zu 12 Talern formen und durch das Ei ziehen, dann in den Corn Flakes wenden, so dass sie rundherum paniert sind. Panade gut andrücken. Die Nuggets in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze in Rapsöl goldgelb und knusprig ausbacken.
- » Die Nuggets mit Sweet-Chili-Sauce und einem knackigen Salat servieren.