



Veggie-Frikadelle mit Rheinischen Ackerbohnen

Zutaten (für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben)

Vegetarische Frikadelle

Zutaten:

500 g Rheinische Ackerbohnen (getrocknet)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

5 TL Senf

2 EL Tomatenmark

2 EL Paniermehl

2 EL Haferflocken

Abrieb von 1 Bio Zitrone

2 Eier

3 EL Olivenöl

weißer Pfeffer, Salz

Rapsöl

50 g Butter

Zubereitung:

Die Rheinischen Ackerbohnen über Nacht einweichen und dann 30 Min. mit Salz kochen, anschließend zu einer feinen Masse stampfen. Die angeschwitzten Zwiebelwürfel zu den Bohnen hinzufügen und

zusammen mit der zerriebenen Knoblauchzehe, Senf, Tomatenmark, Paniermehl, Zitronenabrieb, dem Ei und Olivenöl zu einer homogenen Frikadellenmasse vermengen. Ist die Masse zu feucht, einfach mehr Paniermehl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit feuchten Händen die Masse zu Frikadellen formen und evtl. in Paniermehl wälzen. In einer heißen Pfanne das Rapsöl mit einer halbierten Knoblauchknolle aromatisieren. Butter hinzufügen. Die Frikadellen von beiden Seiten bei langsamer Hitze goldbraun anbraten.