

Björn Freitag | Überbackene Bohnen-Bratlinge mit Kräuter-Salat

 happy-mahlzeit.com/2021/09/19/björn-freitag-überbackene-bohnen-bratlinge-mit-kräuter-salat

Zutaten für 3 Personen

Für die Bratlinge:

- 400 g Kidneybohnen aus der Dose/dem Glas
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 3 EL Senf
- 3 EL Tomatenmark
- 30 g zarte Haferflocken
- 2 EL Paniermehl
- 3 EL Kartoffelstärke
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 200 g Weidekäse oder Gouda
- Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Kreuzkümmel

Zubereitung:

Kidneybohnen abgießen, waschen und in eine Schüssel geben. Ei, Senf, Tomatenmark, Haferflocken, Paniermehl und Kartoffelstärke dazugeben. Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. 1/2 Bund Petersilie waschen, fein hacken.

Zwiebel schälen und klein schneiden. Karotte waschen, schälen und mit einer Reibe fein raspeln. Zwiebel und Möhre in einer Pfanne mit einem Schuss Rapsöl anbraten und anschließend zu den restlichen Zutaten geben. Dann alles zu einer homogenen Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel abschmecken.

Mit angefeuchteten Händen 9 kleine Bratlinge formen, in Paniermehl wenden und in einer heißen Pfanne mit einem Schuss Rapsöl ca. 3 Minuten von beiden Seiten kross anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben. Weidekäse in feine Scheiben schneiden, auf die Bratlinge verteilen und für ca. 10 Minuten bei 200°C Umluft überbacken.

Für den Kräuter-Salat:

- 300 g Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Rucola

- ½ Paprika
- ½ Gurke
- 4 Zweige Koriander
- 10 Blätter Basilikum
- 50 ml Olivenöl
- 4 EL Sherry-Essig
- 1 TL Senf
- 1 EL Agavendicksaft
- 15 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Rucola waschen, zupfen und in eine Schüssel geben. Paprika, Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden. Kräuter waschen, trockenschleudern und feinhacken. Gemüse und Kräuter zum Rucola geben.

Olivenöl, Sherry-Essig, Senf, Agavendicksaft und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: viel für wenig vom 7. Oktober 2019

Episode: Bio statt billig