

## Kidneybohnen-Frikadelle mit Gurkensalat

Rezept von Björn Freitag

Einfach lecker, nicht nur für Vegetarier! Durch die Bohnen enthalten die Frikadellen viel Protein und ein wenig Gemüse lässt sich auch noch versteckt unterbringen. Serviert mit einem Gurkensalat ist es ein gesundes, frisches und günstiges Gericht.



### Zutaten für 4 Personen:

#### Frikadellen:

- 500 g Kidneybohnen (Glas oder der Dose / Abtropfgewicht)
- 1 Möhre
- 60 g zarte Haferflocken
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Öl zum Anbraten
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- 1 TL BBQ-Gewürz mit Raucharoma
- 60 g Walnuskerne
- ½ Bund Petersilie

#### Salat:

- 1 Gurke
- ½ Bund frischer Schnittlauch
- 1 Zweig frischer Dill

- 400 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Essig

### **Zubereitung:**

#### **Frikadellen:**

- Kidneybohnen in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- In einer Schüssel mit den Händen zu einem groben Brei zerdrücken.
- Haferflocken im Mörser oder einem Mixer fein reiben.
- Geriebene Haferflocken und Tomatenmark mit den Kidneybohnen vermengen.
- Kidneybohnenmasse kräftig mit Salz und BBQ-Gewürz würzen und abschmecken.
- Möhre schälen, danach mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden, diese anschließend klein hacken.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Nach einigen Minuten die zerkleinerte Möhre hinzugeben und kurz mitbraten.
- Petersilie fein hacken und zusammen mit Knoblauch, Zwiebel und Möhre zur Kidneybohnenmasse geben.
- Die Walnuskerne mittelfein hacken, hinzufügen und alles gut miteinander vermengen.
- Mit feuchten Händen aus der Masse nicht zu dicke Frikadellen formen.
- Bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Frikadellen sind fertig, wenn sie von beiden Seiten leicht gebräunt sind.

#### **Salat:**

- Gurke schälen und wer mag, entkernen. Dazu die ganze Gurke längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben.
- Gurke in Scheiben hobeln oder schneiden.
- Schnittlauch und Dill hacken und mit Schmand vermischen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salat mit dem Dressing vermischen.