

Käferbohnenlaibchen



Zutaten für 4 Portionen

400	g	Käferbohnen (schon am Vortag einweichen)
250	g	mehlige Kartoffel
100	g	Zwiebel
2	Stk	Knoblauchzehen
1	Hand voll	Bockshornklee-Sprossen
1	EL	Bio-Butter
1	EL	Kürbiskernöl
3	EL	Brösel
1	Stk	Ei
1	EL	gehackte Petersilie
	etwas	gem. Kreuzkümmel, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
		Brösel zum Bestreuen
		Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Die eingeweichten Käferbohnen abseihen. In frischem Salzwasser weichkochen und kalt abschrecken. Kartoffel schälen und in Salzwasser weich kochen. Abseihen und ausdampfen lassen. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Butter anschwitzen. Bohnen mit Kernöl verrühren und mit dem Mixer grob pürieren. Bockshornklee-Sprossen klein schneiden. Kartoffel durch eine Presse drücken, mit Bohnenpüree, Sprossen, Zwiebel, Knoblauch, Brösel, Ei, Petersilie, etwas Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen.

Aus der Masse kleine Laibchen formen und mit Brösel betreuen. Bohnenlaibchen in Olivenöl auf beiden Seiten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu grünen Salat servieren.

Rezeptart: Hauptspeise | Saison: Ganzjährig | Zubereitung: Vegetarisch