

Bohnenlaibchenburger

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

| | |
|-------|--|
| 200 G | gekochte Saubohnen |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | gehackte Knoblauchzehe |
| 50 G | geraspeltes Gemüse (z.B.: Karotten, Gelbe Rüben, Pastinaken oder Knollensellerie - was halt gerade Saison hat) |
| 100 G | mehlige Erdäpfel |
| 1 | Ei |
| 2 EL | Grieß |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Thymian und Oregano |
| | Semmelbrösel und gehackte Kürbiskerne gemischt zum Wälzen |
| | Butterschmalz oder Öl zum Anbraten |

Zubereitung

1. Bohnen grob zerstampfen und rohe Erdäpfel fein raspeln, Zwiebelwürfel in etwas Butterschmalz glasig anbraten.
2. Knoblauch, Erdäpfel und Gemüse hinzugeben und bei mäßiger Hitze rösten. Eventuell etwas Wasser zugeben und knackig garen.
3. Alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken. Wenn die Masse zu weich ist, etwas mehr Grieß hinzugeben.
4. Laibchen formen. In der Brösel-Kürbiskernmischung wälzen und in Öl goldgelb braten.