Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Vegane Bohnen-Laibchen

Hauptspeise Mehrkorn Schnelle Küche Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Alle Zutaten im Blitzhacker vermengen 10 Minuten ziehen lassen, durchmischen und anschließend Laibchen formen. In wenig Öl langsam in goldbraun anbraten. Mit gemischten Salat servieren.

ZUTATEN

- 300 g gekochte Bohnen
- 100 g Haferflocken
- 100 g Kürbiskerne
- 1/2 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Tahin (Sesam-Mus)
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Leinsamen
- 2 TL Zitronensaft
- Rosmarin
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- Etwas Öl zum Anbraten