

Vegane Bohnen-Amaranth-Bratlinge

Pikante Bratlinge mit viel Gemüse

etwa 10 Stück    gelingt leicht  bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

80 g getrocknete Tomaten
100 g Amaranth
125 ml Wasser
255 g rote Bohnen (Abtropfgew.)
345 g Mais (Abtropfgew.)
100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Misopaste
50 g Hanfsamen
1 EL Senf, z. B. Dijon-Senf
2 EL gehackte glatte Petersilie
50 g Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zum Braten:

etwa 80 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

1 Vorbereiten:

Tomaten mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Amaranth mit heißem Wasser kurz abspülen. 125 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Amaranth unter Rühren einstreuen, wieder zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren etwa 35 Min. mit Deckel quellen lassen. Rote Bohnen und Maiskörner auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Tomaten abgießen und in Stücke schneiden. Bohnen und Maiskörner grob hacken.

2 Zubereiten:

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Misopaste und Tomaten darin andünsten. Topf vom Herd nehmen. Hanfsamen, Bohnen, Mais, Senf, Petersilie, Amaranth und Gustin unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 15 Min. quellen lassen. Mit feuchten Händen etwa 10 gleich große Frikadellen formen.

3

Etwas von dem Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge etwa 5 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die fertigen Bratlinge warm stellen. Die restlichen Bratlinge auf die gleiche Weise zubereiten.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Die Bratlinge mit einem gemischten Blattsalat servieren.
- Die Masse der Bratlinge kann einen Tag vorher zubereitet werden.

