



Dauer: //\littel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Martina Höfelmaier

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 FI		

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.

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

Rezept aus Magazin Herbst / Winter 2022

In Weißbrot mit frischem Gemüse anrichten oder als schnelles Mittagessen mit einem knackigen Herbstsalat. Als Beigabe eignet sich eine Joghurt-Kräuter-Sauce oder im Sommer Tzatsiki