

Bohnen-Kichererbsen-Bratling

Rezept für 5 Stück



20 Minuten



2 Personen



vegan

Zutaten

- 200 g Kichererbsen
- 200 g Kidneybohnen
- 150 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Tomatenmark
- 10 g Senf
- 2 g Majoran, getrocknet
- 3 g Paprika, gemahlen
- ½ TL Cayenne, gemahlen
- ½ TL Pfeffer, gemahlen
- 10 g Mondamin
- 10 ml Olivenöl Öl zum Anbraten

Zubereitung

- 1) Die Kichererbsen und Kidneybohnen laut Packungshinweis garen oder aus der Dose entnehmen und abwaschen.
- 2) Die Zwiebel und den Knoblauch häuten und in kleine Würfel schneiden.
- 3) Nun die Kichererbsen, Kidneybohnen, Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Senf, alle Gewürze, Mondamin und das Olivenöl in einen Behälter geben und grob durchmischen, sodass eine Masse entsteht.
- 4) Die Masse auf 5 Portionen aufteilen und daraus Bratlinge formen. Geben Sie die Bratlinge in eine mit Öl benetzte Pfanne und braten Sie beide Seiten für ca. 7-8 min auf mittlerer Stufe an.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Unser Küchentipp

Bereiten Sie den Bratling auf dem Grill zu und probieren weitere Kombinationen wie Hirse- / rote Linsen- oder Haferbratlinge aus.

