



„Fleisch“laiberl auf Basis von Kidneybohnen

Zutaten für 5 Laibchen:

1	Dose	Kidneybohnen, Abtropfgewicht circa 250 Gramm
4	EL	Haferflocken
1	EL	Dinkelvollkornmehl
1	TL	Tomatenmark
1	TL	Senf
120	g	Zwiebel, weiße
		Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1	TL	Paprikapulver, edelsüß
½	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1	EL	Petersilie, gehackt
50	g	Olivenöl, raffiniert

Herstellung:

1. Die abgetropften Kidneybohnen mit einer Gabel ordentlich zerdrücken.
2. Zusammen mit den Haferflocken, Dinkelvollkornmehl, Tomatenmark und dem Senf zu einer homogenen Masse vermengen.
3. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Erneut vermengen.
4. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen und alles gut durchkneten.
5. Aus der Masse fünf Laibchen formen.
6. Raffiniertes Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.
7. Die Bratlinge in das heiße Öl geben und von beiden Seiten circa zwei bis drei Minuten anbraten, bis sie außen kross sind.

