

Bohnen-Kichererbsen-Bratling

Rezept für 5 Stück

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

Unser Küchentipp für Sie:

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

