Frikadellen vegetarisch

Zutaten

100 gr. Trockene Kidneybohnen, das sind ca 240 gr gekochte
1 Ei, vegane Alternative gequollene Leinsamen
20 – 30 gr. gemahlene Haferflocken
1 kleine Zwiebel
0,5 TL Knobipaste
1 EL Senf
1 EL Petersilie
1 TL geräuchertes Paprika Pulver
100 gr Feta oder vegane Alternative
Paniermehl
Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack
Öl zum braten

Trockene Bohnen über Nacht einweichen, dann mit frischem Wasser rund 45 Min. kochen und sehr gut abtropfen lassen.

Haferflocken zu einem Mehl zermahlen und nur nach Bedarf dazugeben.

Alle Zutaten vermengen. Fetakäse zerkrümeln und in die Mitte der Frikadelle geben. In Paniermehl wälzen und in der Pfanne goldbraun backen.

Läßt sich gut einfrieren.