

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.