

Vegetarische „Hackbällchen“

Stina F., Januar 2022

Zutaten: (für 4 Personen)

1 Dose Kidneybohnen (400g)

1 kleine Zwiebel

100 g geriebener Käse

100 g Paniermehl

1-2 Eier

Etwas Mehl für die Hände

Salz und Pfeffer

Etwas Öl zum Braten



Zubereitung:

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, kurz abspülen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Die Zwiebel klein hacken, den Käse, das Paniermehl und das Ei hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Hände mit Mehl bestäuben und aus der Masse kleine Hackbällchen oder auch Frikadellen formen. Öl in die Pfanne geben, heiß werden lassen und die Bällchen von beiden Seiten braten, bis sie dunkelbraun sind.

Die Hackbällchen kann man vielseitig verwenden, z.B. zu Spaghetti mit Schwarzwurzeln in Sahnesoße. Oder man gibt sie kalt in einen Salat. Man kann auch etwas größere Frikadellen formen und nimmt sie als Fleischersatz für Hamburger mit Burgerbrötchen, Salat, Tomate, sauren Gurken...

Guten Appetit!

