

Red Bean Patties

Zutaten

Menge	Einheit	Bezeichnung
2	Dosen (400 g)	Kidney-Bohnen
1		Zwiebel
1,5		Möhren
1/2		Paprika, rot
1/10		Knollensellerie
4	TL	Olivenöl
2	Handvoll	Nüsse
2		Knoblauchzehen
1	EL	Tomatenmark
3	EL	Mayonaise
1	TL	Sambal Oelek
1	TL	Magic Dust
1	TL	Paprikapulver, geräuchert
180	ml	Pankomehl
		Salz, Pfeffer

Portionen: 8

Zubereitung

Kidneybohnen in einen Durchschlag geben und abtropfen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten und bei 200°C Umluft für ca. 15 Minuten backen bis die Bohnen erste Röstspuren aufweisen. Anschließend auskühlen lassen.

Nüsse grob hacken. Zwiebel und Paprika grob würfeln. Möhren und Knollensellerie grob reiben. Zwiebel und Gemüse mit 3 TL Olivenöl verrühren und zusammen mit den gehackten Nüssen ebenfalls auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten und ca. 15 Minuten bei 200°C Umluft backen bis sich erste Röstspuren zeigen.

Zwischenzeitlich den Knoblauch pressen, mit 1 TL Olivenöl verrühren und zusammen mit dem Tomatenmark zum Röstmüse geben und alles bei 200°C Umluft noch ca. 5 Minuten weiterrösten. Anschließend auskühlen lassen.

Alle gerösteten Zutatenwolfen. Ei mit Mayonaise, Sambal Oelek und den Gewürzen verquirlen und gemeinsam mit dem Panko-Mehl unter die gewolften Zutatenheben.

8 Patties formen und in einer Pfanne bei moderater Hitze ca. 5 Minuten pro Seite braten.

Burger, vegetarisch, Kidneybohnen

Last
update:
2023/10/03 rezepte:hauptgerichte:red_bean_patties https://matthias.moorkamp.info/rezepte:hauptgerichte:red_bean_patties?rev=1696364184
22:16

From:
<https://matthias.moorkamp.info/> - Swap Space

Permanent link:
https://matthias.moorkamp.info/rezepte:hauptgerichte:red_bean_patties?rev=1696364184

Last update: **2023/10/03 22:16**

