

Bohnenbratlinge mit Radieschenblättern

Zutaten:

- 70 g (ca. 2 Bund) Radieschenblätter oder auch Blätter der Mairüben
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel (ca. 70 g)
- 1 Möhren, ca. 70 g
- 10 g Sonnenblumenkerne, 10 g Kürbiskerne
- 80 g Haferflocken (evtl. auch etwas mehr)
- 1 Glas / Dose Kidneybohnen, abtropfen lassen (ca. 260 g) und kurz spülen
- 50 g Tomatenmark
- 1 TL Paprika edelsüß
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Senf
- 1 TL Salz, etwas Pfeffer
- Ghee oder Öl für die Pfanne



Hinweis: Außerdem 250 g Champignons , wenn ihr ein paar Pilze mit der Masse befüllen möchtet. Dafür die Stiele entfernen, kleinschneiden und mit in den Bratlingsmasse geben.

Zubereitung:

- Radieschenblätter waschen, trocken schleudern oder auswringen
- Radieschenblätter und Knoblauch fein hacken
- Zwiebel fein würfeln, Möhre fein raspeln (wenn ihr Champignons verwendet, die Stiele würfeln)
- die Bohnen leicht mit einer Gabel zerdrücken
- alle Zutaten in eine Schüssel geben und solange rühren, bis alles gut vermengt ist und eine gleichmäßige Teigmasse entstanden ist, kräftig abschmecken und 1 Stunde quellen lassen
- aus der Masse Bratlinge formen, das geht am allerbesten mit einem Eiskugelportionierer oder mit einem Löffel und einer Hand. Direkt vom



Eiskugelportionierer oder dem Löffel in die Pfanne geben und mit der Hand flach drücken (ist die Masse noch zu feucht, dann noch zwei Löffel Haferflocken unterheben)

- Verwendet ihr Champignons, dann auch diese mit etwas Bratlingsmasse füllen
- Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen, zunächst die Pilze mit der Kopfseite in die Pfanne geben und kräftig anbraten, wenden und auf mittlerer Hitze die Seite mit der Füllung goldbraun braten, die Bratlinge ebenfalls bei mittlerer Hitze braten
- dazu passt Salat!

Zubereitung im Thermomix

- Radieschenblätter waschen, trocken schleudern oder auswringen, zusammen mit Knoblauch in den Mixtopf geben und **4 Sek. / Stufe 8** zerkleinern
- Zwiebel halbieren und Möhre (wenn ihr Champignons verwendet, dann jetzt die Stiele mit in den Topf geben) in Stücken sowie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne in den Mixtopf geben und **5 Sek. / Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben
- restliche Zutaten hinzufügen und **10 Sek. / Linkslauf / Stufe 4** mixen, kräftig abschmecken
- in eine Schüssel umfüllen und 1 Stunde quellen lassen
- aus der Masse Bratlinge formen, das geht am allerbesten mit einem Eiskugelportionierer oder mit einem Löffel und einer Hand. Direkt vom Eiskugelportionierer oder dem Löffel in die Pfanne geben und mit der Hand flach drücken (ist die Masse noch zu feucht, dann noch zwei Löffel Haferflocken unterheben)
- Verwendet ihr Champignons, dann auch diese mit etwas Bratlingsmasse füllen
- Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen, zunächst die Pilze mit der Kopfseite in die Pfanne geben und kräftig anbraten, wenden und auf mittlerer Hitze die Seite mit der Füllung goldbraun braten, die Bratlinge ebenfalls bei mittlerer Hitze braten
- dazu passt Salat!