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 | Smbal Oelek |
| 1 | TL | Magic Dust |
| 1 | TL | Paprikapulver, geräuchert |
| 180 | ml | Pankomehl |
| | | Salz, Pfeffer |

Portionen: 4

Zubereitung

Kidneybohnen in einen Durchschlag geben und abtropfen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten und bei 200°C Umluft für ~15 Minuten backen bis die Bohnen erste Röstpuren 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 ~ 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 Röstgemüse geben und alles bei 200°C Umluft noch ~5 Minuten weiterrösten. Anschließend auskühlen lassen.

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

6-8 Patties formen und in einer Pfanne bei moderater Hitze ~5 Minuten pro Seite braten.

Burger, vegetarisch

update: 2023/10/01 rezepte:hauptgerichte:red_bean_patties https://www.matthias.moorkamp.info/rezepte:hauptgerichte:red_bean_patties?rev=1696177347 18:22

From:

https://www.matthias.moorkamp.info/ - Swap Space

Permanent link:

https://www.matthias.moorkamp.info/rezepte:hauptgerichte:red_bean_patties?rev=1696177347

Last update: 2023/10/01 18:22

