

# Bohnenbällchen (Veggie Hackbällchen)

Dauer: 45 Minuten

Portionen: 12 Bällchen



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

## Zutaten:

1 Dose Kidneybohnen 240 g	2 TL Italienische Kräuter (Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin)
1 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer nach Geschmack
8 Pilze (z.B. Champignons)	
2 Knoblauchzehen	
1 kleine Zwiebel	
50 g Sonnenblumenkerne	
60 g Haferflocken	
1 EL Tomatenmark	
1 TL Senf	
1 TL Paprikapulver, geräuchert	



Kidneybohnen gehören zur Familie der Hülsenfrüchte.

Diese enthalten viel pflanzliches Eiweiß.

Eiweiß ist wichtig für deinen Muskelaufbau.



## Zubereitung:

1. Die Bohnen abspülen und in einer Schüssel zerdrücken.
2. Die Pilze klein schneiden.
3. Zwiebeln & Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Pilze dazugeben und kurz mitbraten.
4. Alles zu den Bohnen in die Schüssel geben.
5. Die Sonnenblumenkerne in einem Mixer oder Mörser mahlen und mit den Haferflocken, geräucherte Paprika, Italienische Kräuter, Tomatenmark und Senf vermengen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und danach kleine, gleichmäßige Bällchen formen
7. Öl in der Pfanne erhitzen und von beiden Seiten knusprig braten.