

Bohnen-Bratlinge

Dauer: 30 Minuten

Portionen: 8 Stück



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

50 g Walnüsse	2 EL Bratöl
50 g Cashewnüsse	
40 g frische Kräuter (nach Geschmack)	
255 g getrocknete Kidneybohnen oder 510 g Kidneybohnen aus der Dose	
100 g Champignons	
1 kleine Zwiebel	
50 g Haferflocken	
½ TL geräucherte Paprika	
Salz, Pfeffer	



Es ist ein lustiger Zufall, dass Walnüsse mit ihrer Form an das menschliche Gehirn erinnern und tatsächlich besonders gut für unser Gehirn sind. Mit viel Vitamin B und E, Lecithin und Magnesium kurbeln Walnüsse die Denkprozesse an.

Kidneybohnen sorgen für gute Nerven:

Wer öfter unter Stress leidet, kann mit Kidneybohnen für etwas mehr Entspannung sorgen. Denn der hohe Magnesiumgehalt hilft auch den Nerven und kann Nervosität, Unkonzentriertheit und andere Stressfolgen mildern.



Zubereitung:

Vorab: Wer Müll vermeiden und auch sparen möchte, kauft getrocknete Kidneybohnen. Allerdings müssen diese vor dem Kochen mindestens 12 Stunden in reichlich Wasser (ohne Salz!) eingeweicht werden.

- 1.** Das Gemüse waschen
- 2.** eingeweichte Kidneybohnen etwa 30-45 Minuten garen oder Kidneybohnen aus der Dose in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen und in eine große Schüssel geben.
- 3.** Die Champignons waschen, mit einem Tuch trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und zu den Bohnen geben.
- 4.** Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 5.** Zwiebel zu den Bohnen und Champignons geben.
- 6.** Walnüsse und Cashewnüsse kleinhacken.
- 7.** Zusammen mit den Haferflocken zu der Bohnenmasse geben.
- 8.** Mit Salz, Pfeffer und geräucherter Paprika würzen und alles sehr gut miteinander vermengen.
- 9.** Aus der Masse 8 gleich grosse Bratlinge formen.
- 10.** Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten gut anbraten.