# Bohnen-Bratlinge

KIMBA
Ein Angebot der Berliner Tafel e.V.

***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 | |

Kidneybohnen sorgen für gute Nerven:

Wer öfter unter Stress leidet, kann mit Kidneybohnen für etwas mehr Entspanntheit 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.** Die eingeweichten 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.