

Rezepte, gekocht und gebacken in der Casa Las almas

Vegetarische Fleischküchle

Zutaten für 4 Personen



Rote Bohnen	400 Gramm
Zwiebel mittlere Größe	1
Knoblauch	3 Zehen oder mehr
Toast	1 Scheibe
Eier Größe L	2
Sojasauce	1 Esslöffel
Senf mittelscharf	2 Esslöffel
Salz, Pfeffer weiß	nach Bedarf
Petersilie gerebelt	1 Esslöffel
Majoran	1 Teelöffel
Liebstockel gerocknet	1 Esslöffel
Kreuzkümmel	nach Bedarf
Geräucherter Paprika süß	1 Teelöffel
Paniermehl	nach Bedarf

Zubereitung

1. Die roten Bohnen (Glas oder Dose) abgießen und mit klarem Wasser spülen.
2. Zwiebel schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Den Knoblauch ebenfalls fein schneiden. Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind den Knoblauch kurz mit dazugeben. Einen Teil des geräucherten Paprikas dazu geben. Nun die Pfanne beiseite stellen und die Zwiebel abkühlen lassen.
3. Die roten Bohnen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, die Bohnen dürfen dabei ruhig noch etwas stückig sein. Den klein geschnittenen Toast, Eier, Senf, Sojasauce, Petersilie, Majoran, den restlichen geräucherten Paprika, Liebstockel und die abgekühlten Zwiebel und Knoblauch mit dem Bratensaft dazugeben.
4. Alles miteinander vermengen und nach Bedarf Paniermehl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wer mag kann noch Kreuzkümmel dazugeben. Die Masse nun für eine Stunde beiseite stellen. Die Masse sollte nicht zu fest sein, da sie während der Stunde Reifezeit etwas fester wird.
5. Mit angefeuchteten Händen die Fleischküchle formen. In einer Pfanne Öl erhitzen, es darf ruhig etwas mehr Öl sein dann werden die Küchle knuspriger.

Na dann

Viel Freude beim Kochen, und bon provecho

Casa Las almas

Calle Barruelo 23 09258 Espinosa del Camino - España Tlf +34 618 56 88 45 E-mail info@las-almas.es