

Bohnen-Bratlinge mit Kräuter-Salat

Für 3 Personen

Für den Bohnensalat:

400 g Kidneybohnen	1 Ei	3 EL Senf
3 EL Tomatenmark	30 g zarte Haferflocken	2 EL Paniermehl
3 EL Kartoffelstärke	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Zwiebel	1 Karotte	200 g Gouda
Rapsöl, Salz, Pfeffer	Chilipulver	Kreuzkümmel

Für den Kräuter-Salat:

1 rote Zwiebel	1 Bund Rucola	½ Paprika
300 g Tomaten	½ Gurke	4 Zweige Koriander
10 Blätter Basilikum	50 ml Olivenöl	4 EL Sherryessig
1 TL Senf	1 EL Agavendicksaft	15 ml Sahne
Salz, Pfeffer		

Kidneybohnen abgießen, waschen und in eine Schüssel geben.

Ei, Senf, Tomatenmark, Haferflocken, Paniermehl und Kartoffelstärke dazugeben.

Knoblauchzehe schälen und dazu pressen.

½ Bund Petersilie waschen, fein hacken.

Zwiebel schälen und klein schneiden.

Karotte waschen, schälen und mit einer Reibe fein raspeln.

Zwiebel und Möhre in einer Pfanne mit einem Schuss Rapsöl anbraten und anschließend zu den restlichen Zutaten geben. Dann alles zu einer homogenen Masse kneten.

Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel abschmecken.

Mit angefeuchteten Händen 9 kleine Bratlinge formen, in Paniermehl wenden und in einer heißen Pfanne mit einem Schuss Rapsöl ca. 3 Minuten von beiden Seiten kross anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben.

Den Weidekäse in feine Scheiben schneiden und auf die Bratlinge verteilen.

Die Bratlinge für ca. 10 Minuten bei 200 °C Umluft überbacken.

Für den Kräuter-Salat:

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Rucola waschen, zupfen und in eine Schüssel geben.

Paprika, Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden.

Kräuter waschen, trockenschleudern und feinhacken.

Gemüse und Kräuter zum Rucola geben.

Olivenöl, Sherryessig, Senf, Agavendicksaft und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Björn Freitag am 26. Juli 2021