



hr1-DOLCE VITA

**Sophia Hoffmann**

## **Mediterrane Bohnen-Bratlinge**

**Für 4 Beilagen-Portionen**

### **ZUTATEN**

1 mittelgroße Zwiebel

240 g (Abtropfgewicht) gekochte weiße Bohnen

1 EL getrockneter oder 1 Zweig frischer fein gehackter Rosmarin

1 EL getrockneter oder 1 Zweig frischer fein gehackter Salbei

1 Schuss Olivenöl

3-4 EL Semmelbrösel oder Kichererbsenmehl

Salz, Pfeffer

Essig

Fett zum Braten

### **ZUBEREITUNG**

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Zusammen mit den Bohnen, den Kräutern und dem Olivenöl mit dem Stabmixer in einem hohen Rührbecher oder mit der Küchenmaschine zerkleinern, bis eine homogene Konsistenz erreicht ist.

Dann löffelweise das Bindemittel dazugeben und alles gut vermengen, bis die Masse formbar ist. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Aus der Masse Bratlinge formen. Ausreichend Fett in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin auf jeder Seite unter einmaligem Wenden 4-5 Minuten knusprig braten, auf der zweiten Seite geht es meist schneller, da die Pfanne schon heiß ist.

*Eigentlich mag ich das Wort Bratlinge immer noch nicht so gerne, mich würde mal interessieren wer sich das ausgedacht hat. Mir fällt aber auch nichts Besseres ein. Irgendwie muss man die runden kleinen Dinger ja nennen, die in der Pfanne knusprig gebraten werden. Hier nun eine Variante der fleischfreien Frikadellen – oder eben Bratlinge – auf Hülsenfrüchtebasis. Auch hier gilt: Alles ist erlaubt, was schmeckt!*

*Zusammengehalten wird das Ganze durch ein Bindemittel, das überschüssige Feuchtigkeit aufsaugt, denn wenn man nur pürierte Hülsenfrüchte und Geschmackszutaten mischt, ist die Masse zu feucht, um sich formen und braten zu lassen. Ich verwende dazu am liebsten Semmelbrösel (gerne auch selbst gemacht) oder als glutenfreie und zudem proteinreiche Alternative Kichererbsenmehl.*



hr1-DOLCE VITA

### **Tipps:**

Braten: Unzählige Male habe ich von Leser\*innen gehört, dass ihre Bratlinge bei der Zubereitung nicht die Konsistenz halten, darauf frage ich: „Wie oft hast du sie gewendet?“ Einmal ist ideal! Doch weil man oft ungeduldig ist, malträtiert man Speisen manchmal unnötig mit dem Pfannenwender, bis sie jegliche Form verloren haben.

Crunch: Die Zugabe von geröstetem Buchweizen, Sesam, Mohn, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen direkt vor dem Braten gibt den Bratlingen zusätzlichen Biss.

Abwandlung (und das Lieblingsrezept) aus meinem Buch „Zero Waste Küche“: Hierfür wird altbackenes, in Scheiben geschnittenes Brot in etwas Wasser aufgeweicht und mit den Händen oder einer Küchenmaschine zu einer homogenen, noch leicht stückigen Masse verarbeitet. Dazu kommen Geschmackszutaten wie gehackte Zwiebeln, getrocknete Tomaten, frische oder getrocknete Kräuter, Kapern, Pilzstückchen – je nachdem, was der Kühl- oder Vorratsschrank hergibt. Daraus geformte Laibchen, also „Brotlinge“, ebenso in der Pfanne mit ausreichend Fett knusprig braten. Schmecken warm und kalt!

Shortcut: Wenn es ganz schnell gehen muss, die Masse einfach in der Küchenmaschine zubereiten, die Zwiebel hierfür schälen, halbieren und sehr grob vorhacken und die Kräuter ganz mit hineingeben. Das dauert wirklich nur eine Minute.

Hülsenfrüchte: Natürlich ist es kostengünstiger und verpackungsfreundlicher Hülsenfrüchte in größeren Mengen (unverpackt) zu kaufen und selbst zu kochen. Wenn dafür aber keine Zeit ist, kann man sie auch gut als Konserve in der Dose oder im Glas kaufen. Die gängigen Mengen schwanken zwischen 200 g und 240 g Abtropfgewicht, das ist aber überhaupt kein Problem für das Rezept, man kann es auch mit einer Menge zwischen 200 g und 240 g umsetzen. Einfach dem Gefühl vertrauen! Zero-Waste-Tipp dabei: Das abgetropfte Aquafalba auffangen und anderweitig weiter verarbeiten.

Rezept aus dem Buch:

**Sophia Hoffmann**

**Die kleine Hoffmann: Einfach intuitiv kochen lernen**

ZS Verlag GmbH

ISBN 978-3965841291