

Käferbohnen-Laibchen

Zutaten: für 6 Stück	Zubereitung:
<p>200 g gekochte Käferbohnen 100 g Zwiebel ½ St. Roter Paprika 100 g Karotten 1 Ei 2 EL Semmelbrösel Rapsöl Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersiliengrün</p>	<p>⇒ Die weich gekochten Käferbohnen mit einem mittleren Einsatz der flotten Lotte (Passiersieb) passieren, oder klein schneiden. ⇒ Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. ⇒ Karotten schälen und grob raspeln. ⇒ Zwiebel, Paprika und Karotten in Öl anschwitzen und zu den Käferbohnen geben. ⇒ Ei, Semmelbrösel und Gewürze dazugeben und die Masse gut vermengen – 15 Min. durchziehen lassen ⇒ Aus der Masse Laibchen formen. ⇒ In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Laibchen beidseitig ca. 3 Minuten braten. (-oder um Fett zu reduzieren, die Laibchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 180°C ca. 15 Min. im Backrohr garen.)</p> <p><u>Unser Tipp:</u> Mit Sauerrahm-Kräuterdip und einer Salatbowl servieren. Für vegetarische Burger oder als vegetarische Variante zu Faschierten Laibchen.</p> <p style="text-align: center;">Viel Freude beim Ausprobieren unseres Rezeptes. Gutes Gelingen und guten Appetit wünschen Viktoria Grießbauer und Katharina Erber von der der FS Oberlorenzen.</p>