

DEFTIG GUT

BOHNEN-BULETTEN MIT BRATKARTOFFELN UND SELBST GEMACHTER MAYONNAISE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 6 Toastbrot-scheiben
- 2 Dosen Kidneybohnen (gegart, à 250 g Abtropfgewicht) *
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Koriander (alternativ Petersilie)
- Salz
- Pfeffer
- 700 g gekochte und geschälte Kartoffeln
- 4 EL Margarine
- 1 Bund Schnittlauch
- 50 ml Sojadrink
- 130 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Gurke
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Honig

Toastbrot entrinden und würfeln. Die Hälfte der Toastwürfel in Wasser einweichen. Übrigen Toast fein zerkleinern. Bohnen in einem Sieb gut abbrausen, mit einer Gabel grob zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Korianderblättchen abzupfen, hacken.

Brotwürfel gut ausdrücken und mit Bohnen, übrigem Toast, der Hälfte des Zwiebel-Knoblauch-Mix und Koriander verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung zu 12 Buletten formen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Jeweils 2 EL Margarine in 2 großen Pfannen schmelzen.

Buletten in der einen, Kartoffeln in der anderen Pfanne goldbraun braten.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die Hälfte des Schnittlauchs zusammen mit dem übrigen Zwiebel-Knoblauch-Mix zu den Bratkartoffeln geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Sojadrink und 100 ml Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer dicken Mayonnaise pürieren. Mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Essig, Honig, übriges Öl (30 ml) und übrigen Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing und Gurken mischen.

Gurkensalat, Buletten und Bratkartoffeln mit der Mayonnaise anrichten.

Pro Portion: 660 kcal/2760 kJ
78 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 23 g Fett

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Warenkunde

KIDNEYBOHNEN

Ihrer nierenförmigen Optik verdankt diese kleine dunkelrote Sorte ihren Namen (englisch kidney = Niere). Sie stammt ursprünglich aus Südamerika und ist, wie die meisten Hülsenfrüchte, roh nicht genießbar. Die getrockneten Varianten haben eine Garzeit von rund zwei Stunden, diese kann man allerdings durch Einweichen halbieren. Das Einweich- und Kochwasser sollten Sie stets abgießen, da die unverträglichen Stoffe ins Wasser übergehen. Ideal für die Blitzküche sind bereits gegarte Kidneybohnen aus der Dose (wie im Rezept oben verwendet).

