

Kidneybohnen- Pflanze mit Kartoffel- Blumenkohl Püree



Zutaten für 1 Portion:

- ½ Glas Kidneybohnen
- 30 g zarte Haferflocken
- 10 g Vollkorn-Dinkelmehl
- ½ Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Cumin, Zitronensaft
- 2 Kleine Bio-Kartoffeln
- 100 g Blumenkohl
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln und Blumenkohl gründlich waschen und würfeln
- In Gemüsebrühe für ca. 10 min. köcheln lassen
- Zwiebel schälen und fein würfeln
- Kidneybohnen abgießen
- Kidneybohnen zusammen mit Zitronensaft und Zwiebeln pürieren
- Restlichen Zutaten (außer Öl) zu den Bohnen geben und zu einem Teig verarbeiten
- Öl in einer Pfanne erhitzen
- Aus dem Bohnenteig ca. vier gleich große Pflanze formen
- Für ca. 5 min. von beiden Seiten rausbraten
- In der Zwischenzeit Kartoffeln und Blumenkohl pürieren und abschmecken

"healthy-vegan"-Tipp

Die Kombination aus Hülsenfrüchten, Vollkorndinkelmehl und Kartoffeln bietet eine ausgezeichnete biologische Wertigkeit und liefert so eine optimale Versorgung mit hochwertigem Eiweiß. Statt der Kidney-Bohnen können auch Linsen oder Kichererbsen verwendet werden.

Die Pflanze eignen sich als pflanzliche Alternative für klassische Burger-Pattys und schmecken auch vom Grill hervorragend.

Zudem kann die doppelte Menge zubereitet und anschließend eingefroren und nach Belieben aufgetaut werden.

