

## Kidneybohnen-Bratling

(10 Portionen)

Menge	Zutat
1	Rote Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
500 g	Kidneybohnen (gegart oder Abtropfgewicht der Konserve)
120 g	Haferflocken (zart)
50 g	Dinkelvollkornmehl
2 EL	Senf
4 EL	Wasser
3-4 TL	Paprikapulver
	Petersilie, gehackt
	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

### So wird's gemacht:

- Zwiebel schälen, würfeln und in Rapsöl anbraten. Knoblauch schälen, pressen und zu den Zwiebeln geben.
- Kidneybohnen in einer Schüssel mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer zerdrücken. Es können auch noch kleine Stückchen bleiben.
- Das angebratene Zwiebel-Knoblauch-Gemisch, Haferflocken, Dinkelvollkornmehl, Senf, Wasser, Paprikapulver sowie Petersilie hinzufügen und alles gut verkneten.
- Die Bratling-Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Teig für ca. 2-3 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
- Aus der Masse zehn gleichgroße Bratlinge formen und in einer Pfanne mit Rapsöl braten.

### Tipp zur Zubereitung:

Die Bratlinge passen z. B. zu Salat, Kräuterdip und Kartoffelecken oder als Patty für einen selbstgemachten Burger – nicht nur bei Kindern beliebt!

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel.: 0531 618310-30 bzw. -33

verbraucherzentrale

Niedersachsen