

Rezept

Kidneybohnen-Buletten mit Blattspinat

Ein Rezept von Kidneybohnen-Buletten mit Blattspinat, am 27.07.2024

Zutaten

2 Zwiebeln (ca. 150 g)	4 Knoblauchzehen
2 Möhren (ca. 150 g)	60 g zarte Haferflocken
½ Bio-Zitrone	300 g griechischer Joghurt
Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
1 große Dose Kidneybohnen (280 g Abtropfgewicht)	600 g gehackter TK-Blattspinat

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 22 g F, 15 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Möhren putzen, schälen, grob stückeln und im Blitzhacker zu Bulgurgröße zerkleinern, herausnehmen. Die Haferflocken im Blitzhacker zu Mehl verarbeiten. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. 2 TL Schale abreiben und 1 TL Saft auspressen.
2. Joghurt mit Zitronenschale und -saft glatt rühren, salzen, pfeffern und beiseitestellen. In einer Pfanne 1 ½ EL Öl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig andünsten, die Hälfte vom Knoblauch kurz mitdünsten. Möhren und Tomatenmark hinzufügen und anrösten. Salzen, pfeffern und vom Herd nehmen.
3. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen. In einer großen Schüssel mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Haferflocken und Zwiebelmischung zugeben und alles gründlich verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz stehen lassen, bis die Mischung bindet, dann mit angefeuchteten Händen 8 gleich große Buletten formen.
4. Inzwischen 1 ½ EL Öl erhitzen, übrige Zwiebeln darin andünsten, übrigen Knoblauch kurz mitdünsten. Spinat und 3-4 EL Wasser zugeben, kurz andünsten. Alles bei mittlerer Hitze zugedeckt in 5-7 Min. garen. Salzen und pfeffern.
5. Gleichzeitig in einer großen Pfanne das restliche Öl (2 EL) erhitzen und die Buletten darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Min. braten. Die Buletten mit dem Spinat anrichten. 2 EL Wasser in die Pfanne geben, den Bratsatz lösen und über den Spinat träufeln. Den Zitronen-Joghurt dazu servieren.