



Rezept für Bohnen-Plätzchen

Gemeinsam mit dem Ei und dem Feta erreichen diese Plätzchen locker den Eiweissgehalt von Fleisch. Das macht sie zur perfekten, vegetarischen Burger-Alternative.

Bohnen wurden bereits im alten Ägypten kultiviert und gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Schwarze Bohnen waren übrigens lange Zeit das Grundnahrungsmittel von Indianerstämmen und verliehen den Kriegern besonders viel Ausdauer und Stärke. Diese Hülsenfrüchte liefern auf 100 Gramm satte 22 Gramm Eiweiss.

Die Plätzchen können anstatt mit Ei und Feta auch mit einem Joghurt-Kräuter-Dip als Frühstück oder als Beilage zu einem Salat oder Ofengemüse gegessen werden.

Zutaten

Für 2 Personen

- 400 g weisse oder schwarze Bohnen (wenn es schnell gehen muss, aus der Dose; sonst am Vorabend eingeweicht und gekocht)
- 100 g Feta
- 2 Eier
- 1 Frühlingszwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 Handvoll Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)
- ca. 1 TL Salz
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 3 grosse Prisen schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die weich gekochten Bohnen und den Feta mit den Händen oder einer Gabel in einer Schüssel gut zerdrücken, die Eiaufschlagen und dazugeben. Frühlingszwiebel, Knoblauch und Kräuter klein schneiden und ebenfalls dazugeben.
2. Die Gewürze dazugeben und alles gut durchkneten, bis eine teigartige Masse entsteht. Vorsicht: Feta gibt dem Ganzen bereits eine salzige Note.
3. Aus der Masse Plätzchen formen und diese auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Achtung: Die Plätzchen verlaufen ein wenig und benötigen daher beim Verteilen auf dem Blech ausreichend Platz.

«Essen, geniessen, gesund bleiben», AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>