



## Pikante Kidneybohnen-Frikadellen

Von Dorothea Neumayr aus dem „Lebensenergie - Kochbuch“

### Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g gekochte Kidneybohnen (Dose, Glas)
- ½ weiße Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe (nach Belieben)
- Je 2 Stängel glatte Petersilie und Basilikum
- 2 EL glutenfreie Haferflocken
- Je 15 g Sonnenblumenkerne und Pinienkerne
- ½ TL Johannisbrotkernmehl
- 1 TL Senf
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter waschen, verlesen und die Blätter fein hacken.
2. Haferflocken im Mixer oder mit dem Pürierstab mahlen. Sonnenblumen- und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und fein hacken. Alles unter die Bohnen mischen, das Johannisbrotkernmehl unterrühren und gut mit den Händen verkneten. Aus der Masse ca. 8 kleine Frikadellen formen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten auf jeder Seite braten. Auf Küchenpapier entfetten und servieren.

### Tipp:

Dazu einen Dip oder knackigen Salat reichen.