

Hallo liebe Hobbyköche,

heute haben wir ein etwas anderes Rezept für euch: Kidneybohnen-Buletten mit Zucchini-Dip. Buletten aus Kidneybohnen? Geht das?

Und wie das geht! Es ist lecker, gesund und natürlich wieder vegan. Und die Kräuter für den Dip kommen wieder von eurem Pflanzurm. Besser geht's doch nicht, finden wir und möchten euch somit dieses leckere Rezept weitergeben.

Also, ran an die Buletten ;)

Zutaten für 8 Buletten mit 4cm Durchmesser:

- 1 ½ rote Zwiebeln (brutto 100g)
- 1 Knoblauchzehe
- 240g gekochte Kidneybohnen (Abtropfgewicht; Dose)
- 2 EL Haferflocken (15g)
- 25g Pinienkerne
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- ½ TL Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL gehacktes Basilikum
- ½ TL Johannesbrotkernmehl (3g)
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 TL Senf
- 2-3 EL Olivenöl
- ½ weiße Zwiebel
- 500g Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- ½ EL gehackter Rosmarin
- 2 EL gehacktes Basilikum
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung:

1. Für die Buletten die roten Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken
2. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Gabel oder den Händen zerdrücken
3. Haferflocken im Mixer vermahlen
4. Mit Zwiebeln, Knoblauch und Bohnen vermischen
5. Die Pinienkerne ca. 3 Minuten in der Pfanne ohne Fett anrösten, fein hacken und unterheben
6. Alle Zutaten für die Buletten bis auf das Olivenöl in einer Schüssel gut mit den Händen verkneten, damit das Johannesbrotkernmehl seine Wirkung entfalten kann
7. Mit den Händen aus der Masse kleine Buletten formen
8. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
9. Die Buletten von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, anschließend auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen
10. Für den Dip die weiße Zwiebel schälen und klein hacken
11. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden
12. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
13. Zwiebel, Zucchini und Rosmarin darin ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten
14. Dann den Pfanneninhalt im Mixer pürieren, restliches Olivenöl, Basilikum und Zitronensaft untermischen
15. Buletten zusammen mit dem Dip auf Tellern anrichten und genießen!

Und, seid ihr auch so begeistert wie wir? Es geht doch nichts über selbstgemachte Buletten mit einem Dip aus eigenen Kräutern!

Wenn euch das Rezept gefallen hat und ihr jetzt noch mehr leckere vegane Gerichte ausprobieren wollt, dann schaut doch gerne mal in unseren Blog, wo ihr noch viele weitere leckere und gesunde Rezepte findet.

Wir hoffen, dass ihr viel Spaß beim Kochen hattet und wünschen euch einen guten Appetit!