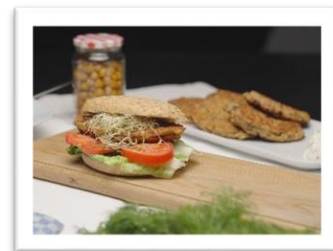


Bratling aus Kidney-Bohnen

(ca. 20 Probierportionen à 50 g)

Quelle: Dieses Rezept basiert auf dem Rezept „[Bratlinge aus Kidney-Bohnen, Blumenkohl, Kartoffeln und Joghurt-Kräuterdip](#)“ der Rezeptdatenbank „Schule plus Essen“ <https://www.schuleplusessen.de/service/rezepte/rezeptdatenbank> und wurde leicht abgewandelt.



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
480 g	Kidneybohnen, gegart (selbst gegart oder aus der Konserve)	<ul style="list-style-type: none"> ○ abtropfen lassen (Konservenware abspülen) ○ mit einer Gabel zerdrücken
½ ½	Zucchini Karotte	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, Karotte ggf. schälen und Gemüse fein raspeln
200 g 130 g 70 g 3 Prise Prise	Haferflocken, Feinblatt Magerquark Weichweizengrieß Eier, Größe L Jodsalz Pfeffer, schwarz	<ul style="list-style-type: none"> ○ alle Zutaten zusammen mit dem geraspelten Gemüse zu der Bohnenmasse geben, alles gut verrühren und ca. 20 Minuten quellen lassen ○ falls die Masse nach dem Quellen zu fest ist, noch etwas Quark hinzugeben; falls sie zu weich ist, etwas Semmelbrösel hinzugeben
2 EL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) ○ Bratlinge aus der Masse formen und von beiden Seiten goldbraun braten ○ fertige Bratlinge auf Küchenpapier abtropfen lassen

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Zucchini & Karotte:** Das Gemüse kann je nach Saison variiert werden, z.B. sind auch Kürbis, Pastinake, rote Bete, Petersilienwurzel oder Knollensellerie nutzbar.
- **Statt (nur) Salz & Pfeffer:** Das Rezept kann durch Zugabe verschiedener Kräuter (frisch oder getrocknet), z.B. Rosmarin, Thymian oder Gewürze, z.B. Kreuzkümmel verändert werden.

Rezept zum Video „Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co: Leckere Rezepte für eine nachhaltige Ernährung und Schulverpflegung“: <https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/wissenstransfer/kochvideos>

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.



Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages