



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Rote Bohnensteaks – Buletten ohne Fleisch

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 5

Kalorien p.P.: 120 kcal

Zutaten

500 g rote Bohnen - eingeweicht, dann gekocht, abgekühlt und abgetropft

80 g Zwiebel – geschält und fein gewürfelt

60 g Karotte - geschält und fein gewürfelt

60 g Knollensellerie – geschält und fein gewürfelt

10 g Knoblauch – geschält und ohne Keim fein gehackt

40 g getrocknete Tomaten - vorher mit heißem Wasser eingeweicht, abgetropft und fein gewürfelt

100 ml gut einreduzierte Gemüsebrühe oder Wasser mit Brühwürfel

2 frische Bioeier

5 Esslöffel einfaches Olivenöl oder Bratbutter

Mehl nach Bedarf

Paniermehl nach Bedarf

Gewürze: Schwarzer Pfeffer, Chili, Thymian, Oregano, scharfes und geräuchertes Paprikapulver, Ingwerpulver, Salz

Zubereitung

1. Die abgetropften Bohnen in der Küchenmaschine portionsweise mixen oder in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken.
2. In einem kleinen Topf Karotten, Sellerie und Zwiebeln mit etwas Olivenöl leicht andünsten. Das Gemüse dabei direkt am Anfang etwas salzen.
3. Den Knoblauch kurz mitdünsten, getrocknete Tomaten begeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Die Gemüsebrühe fast vollständig verkochen lassen, Gewürze begeben, kurz umrühren und zu den Bohnen geben. Tipp: Wenn Du es fleischiger willst, löse einfach mehr Brühwürfel in der Flüssigkeit auf.

5. Mit Ei, Paniermehl, Mehl und Gewürzen die Masse fertigstellen.
6. Nun in der Bratpfanne eine Probe backen. Die Masse weiter anpassen, bis Dir der Geschmack und die Konsistenz gefallen.
7. Die Masse in gleich große Portionen von ca. 120 g bis 150 g teilen. Zu einer Kugel formen und auf einem Teller mit Semmelbröseln bedeckt flach in Form drücken. Auf einem Blech oder Teller mit Backpapier und Paniermehl zwischenlagern.
8. Die Bratpfanne auf ca. 180 °C bis 220 °C heizen und die Bohnensteaks mit Olivenöl oder Bratbutter von beiden Seiten goldbraun ausbacken und auf eine feuerfeste Platte oder einem Blech mit genügend Abstand ablegen.
9. Die Bohnensteaks im auf 220 °C vorgeheiztem Ofen noch mal ca. 5 Minuten erwärmen und auf vorgewärmten Teller servieren. Wichtiger *Hinweis: Wegen dem rohen Ei ist es wichtig, die Masse einmal über ca. 85 °C zu erhitzen, dann hast Du ein sicheres Lebensmittel, von dem Du die Reste auch ohne Bedenken am nächsten Tag noch essen kannst.*

Was kannst Du dazu kombinieren?

Zu den Bohnensteaks passen zum Beispiel Paprikagemüse oder glacierte Karotten mit Polenta und Tomatensoße. Die Steaks kann man gut als vegetarischer Burger in ein Brötchen packen oder das Ganze auch einfach so mit Quarkdip essen.

Gut zu wissen

Die Masse lässt sich auch roh oder gegart flach einfrieren und gefroren für ca. 1 bis 3 Monate in einem Tiefkühlbeutel lagern. Du kannst die Steaks dann einfach direkt gefroren in die Pfanne geben oder über Nacht vorher im Kühlschrank auftauen lassen und dann erst braten. So kannst Du Dich Schritt für Schritt von der Tiefkühlpizza entfernen und Dir einen Vorrat an selbstgemachtem Convenience-Food aufbauen.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Dir

Felix