



Frikadellen mit Bohnen

Zutaten:

500 gr. Gehacktes halb + halb
1 Zwiebel fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen zerdrückt
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer
1 Ei
½ Tasse Paniermehl oder
1 altbackenes Brötchen
3 EL ÖL
500 gr. Buschbohnen
1 Scheibe Butter

Zubereitung:

Das Paniermehl in Wasser Quellen lassen. Alle übrigen Zutaten hinzufügen und zu einem Teig verkneten. Mit angefeuchteten Fingern kleine flache Bällchen formen und in dem erhitzten Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in ca. 15 - 20 Minuten durchbraten.

Dazu schmeckt z.B. Kartoffelpüree und Butterbohnen. Dazu die Enden der Bohnen entfernen, waschen, in etwas Salzwasser mit 1 Scheibe Butter in ca. 15 Min. bissfest kochen. Danach nur noch abgießen und es sich schmecken lassen.