



Bohnen-Nuggets mit gebackenem Kartoffelsalat und Brokkoli

Unsere Bohnen-Nuggets sind würzig, knusprig und mit dem gebackenen Kartoffelsalat ein leckeres, proteinreiches Essen für alle - wählt einfach euren Lieblingsdip dazu, zum Beispiel eine regional produzierte Cocktailsauce von Emils oder ein Chutney von Hakuna Matata.

Zubereitung:

1. Für die Nuggets zuerst die Sonnenblumenkerne im Mixer vermahlen und anschließend mit Stärke, Oregano und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. 200 g schwarze Bohnen aus dem Sud nehmen, abspülen und abtropfen lassen. Mit den Zwiebelwürfeln, Hefeflocken, Sojasauce und Tahini zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben und alles gut vermischen.
3. Die Masse mit dem Pürierstab grob pürieren – es dürfen noch Bohnenstücke zu sehen sein (alternativ die Zutaten in einen Food Prozessor geben und grob zerkleinern). Die Masse sollte saftig sein - ggf. ein paar EL Wasser dazu geben.
4. Die Flohsamenschalen über die Masse streuen und von Hand hinein kneten bis sich alles zu einem formbaren Teig verbunden hat. Die Bindewirkung der Flohsamenschalen setzt nach wenigen Minuten ein. Den Teig ruhen lassen und solange mit den Kartoffeln weitermachen.
5. Die Kartoffeln gründlich waschen und würfeln [ca. 1,5 x 1,5 cm] - mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen bei 180° Grad für ca. 30 min goldgelb gar backen.
6. Den Brokkoli waschen, die Röschen abtrennen, den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Den Brokkoli dämpfen oder dünsten, bis er bissfest ist (das dauert max. 10 Minuten).
7. Aus dem Nugget-Teig mit den Händen 12-16 kleine Nuggets formen. Die Nuggets entweder in reichlich Bratöl in einer großen Pfanne goldbraun braten - oder mit Öl bepinseln und mit den Kartoffeln im Ofen backen (separates Blech mit Backpapier).
8. Die Kartoffelwürfel nach Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen und kurz auskühlen lassen. Die sauren Gürkchen in kleine Scheiben schneiden. Kartoffeln, Gürkchen und Kräuter in eine Salatschüssel geben und mit der Salatsauce anmachen.
9. Die Bohnen-Nuggets mit Kartoffelsalat, Cocktailsauce und Brokkoli servieren.

Zutaten für 2 Personen:

Bohnen-Nuggets:

- 200 g schwarze Bohnen, gekocht
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 15 g Stärke
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Oregano
- ½ TL Salz
- ½ Zwiebel oder eine kleine Zwiebel
- 10 g Hefeflocken
- 1 EL Sojasauce
- 20 g Tahini (Sesampaste)
- 10 g Flohsamenschalen

Gebackener Kartoffelsalat:

- 500 g Kartoffeln
- (festkochend oder vorwiegend festkochend)
- Salz und Pfeffer
- ca. 2 EL Bratöl
- ca. 100 ml Salatsoße
- 30 g frische Kräuter
- (z.B. Petersilie oder Rucola)
- 100-150 g saure Gürkchen

Weitere Beilagen:

- 300 g Brokkoli
- Cocktailsauce,
- z.B. von Emil's Bio-Manufaktur