Kidneybohnen-Buletten mit Tomaten-Kritharaki

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Kritharaki Nudeln	250 g
Tomaten, passiert	500 ml
Gemüsebrühe	600 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Balsamicoessig, hell	2 TL
Kidneybohnen	250 g
Feta	100 g
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Eier	1 St.
Paniermehl	80 g
Öl	3 EL
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 gewürfelte Zwiebel später für die Buletten verwenden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 1–2 Min. anschwitzen. Kritharaki zugeben und ca. 0,5 Min. mit anschwitzen. Mit passierten Tomaten und etwas Brühe ablöschen. Lorbeerblätter zugeben. Kritharaki unter gelegentlichem Rühren ca. 15–20 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Brühe nach und nach zugießen. Kritharaki mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

2. Bohnen abgießen, abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einem hohen Gefäß mit den übrigen Zwiebeln, Feta, Kräutern der Provence grob pürieren. Ei und Paniermehl zugeben, verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Aus der Masse 8 Buletten formen. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Buletten ca. 6 Min. rundum goldbraun anbraten.

4. Kidneybohnen-Buletten auf den Tomaten-Kritharaki anrichten und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Tipp:
Dazu passt gut eine Gurken-Joghurt-Minz-Sauce. Einfach etwas Joghurt mit Salz, geriebener Gurke und gehackter Minze verrühren.
Anstelle von Kritharaki kannst du das Rezept auch mit Risottoreis zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	611 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	18 g