

Bohnen-Mais – Laibchen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Bohnen getrocknet (Käferbohnen, Kidneybohnen): 60 g
- Magertopfen: 150 g
- Polenta: 100 g
- Vollkornmehl: 100 g
- Backpulver: 1 TL
- Eier: 4 Stück
- Zuckermais: 1 Dose(n)
- Rapsöl: 6 EL
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel, Muskat

Zubereitung:

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

In frischem Wasser weichkochen. Mais und Bohnen gut abspülen. Eier, Topfen, Polenta, Mehl und Gewürze zu einem Teig vermischen und ca. 20 Minuten rasten lassen. Mais und Bohnen untermengen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Portionsweise ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben und beidseitig goldbraun braten.

TIPP

- Alternativ können auch Bohnen aus der Dose verwendet werden. Die angegebene Menge entspricht ca. 150 g Bohnen aus der Dose.
- Diese Laibchen eignen sich auch hervorragend als Patty für Burger (anstelle der klassischen Fleisch-Pattys).

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
458 kcal	25 g	6 g	33 g	3,6 g	21 g	7,56 g	2 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch