

BOHNEN REZEPTE



Rezept 3

Bohnen Burger oder Hacktätschli von Indianer Bohnen / Red Kidney Bohnen

Nach dem Rezept von MARKUS BIEDERMANN, Eidg. DIPL. Küchenchef und Diplom-Gerontologe, forum99.ch

Zutaten

360	g	Rote Bohnen / Red Kidney Beans aus der Dose abgetropft
50	g	Rapsöl
60	g	Zwiebeln
10	g	Knoblauch
30	g	Haferflocken (3 Esslöffel)
30	g	Randensaft oder gekochte Randen, verstampft
50	g	Grünes von der Frühlingszwiebel oder Lauch ganz dünn geschnitten
		Orangenschalen-Chutney
300	g	Orangenschale gewaschen, blanchiert
1		Rote Peperoncino
50	g	Ingwer in feinste Würfeli geschnitten
1		Rote Zwiebel geschnetzelt
150	g	Zucker
2		Knoblauchzehen
		Salz, Pfeffer, Senfkörner, wenig Muskat
100	G	Rotweinessig

Vorbereitung

- Orangenschale warm waschen und rasch in kochendem Wasser blanchieren
- In gefällige Würfeli schneiden / einfrieren oder direkt ein Orangen Chutney zubereiten

PS: Anstelle Orangenschale kann dieses Rezept auch mit Zitronenschale, Grapefruitschalen oder Rhabarber hergestellt werden

Gewusst?



Kidneybohnen sind vor allem bekannt als Zutat in Eintöpfen wie Chili mit oder sin Carne. Charakteristisch und namengebend ist die Form, die an eine Niere (englisch „kidney“) erinnert. Diese Bohnenart schmeckt mild, ist recht weich und fühlt sich im Mund leicht mehlig an.

Die rote Bohne stammt ursprünglich aus Peru und wird heute in Afrika, Amerika und Asien angebaut. Aufgrund der Farbe sind sie auch als rote Bohnen bekannt.

Von der Konsistenz her sind Kidneybohnen weich und etwas mehlig und haben einen leicht süsslichen Eigengeschmack.

Zubereitung

1. Schritt
 - Zwiebeln, Knoblauch fein hacken
 - Grünes von Frühlingszwiebeln, Peperoncini, frischen Ingwer fein schneiden
 - Bohnen (ev. 30g gekochte Renden) mit dem "Härdöpfelstügel" grob vermantschen
 - das Verstampfte muss noch Struktur haben - also kein Brei!
 - Haferflocken, Senf und Gewürz begeben
2. Schritt
 - Öl in geeigneter Pfanne heiss machen und die Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Peperoncini im Öl andünsten
 - zu der Bohnenmasse geben
 - Kurz durchkneten und im Kühlschrank über Nacht oder mind. 30 Min. ziehen lassen.
3. Schritt Chutney herstellen:
 - Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch, Peperoncini und Ingwer fein schneiden (Würfeli)
 - Alle Zutaten miteinander einkochen - in heisse Gläser abfüllen, verschliessen, auskühlen lassen
 - 2 - 3 Monate haltbar im Kühlschrank oder Keller
4. Schritt
 - 4 gleichmässige Tätschli formen (Hände nass machen oder mit wenig Öl einreiben)
 - Im Oel gleichmässig bei mittlerer Hitze braten
5. Schritt
 - Anrichten
 - Die gebratenen Paddys auf auf Löffel Chutney anrichten, oder mit einer grünen Pfeffersauce, Pilzsauce anrichten
 - Dazu feine Bratkartoffeln und Blumenkohl servieren.

En Guete!

- Alternativ
- In Brötchen mit der normalen Hamburger - Garnituer servieren.
 - Kleine Burgerli braten (pikanter würzen) und zum Apèro servieren.
 - Die Pattys panieren mit Paniermehl, Sesam, oder Kokosraspel.

