

Rote und grüne Bratlinge



Zutaten

für jeweils ca. 8 Bratlinge

Rote Bratlinge:

500 g Rote Bete
1 Zwiebel
130 g Kidneybohnen gegart
2 EL Kartoffelmehl
1 TL Kumin
Salz & Pfeffer
Olivenöl

Grüne Bratlinge:

500 g TK Erbsen
1/2 Bund frische Petersilie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer daumengroß
1 frische rote Chili
1 Bio Zitrone
2 EL Kartoffelmehl
Salz & Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Rot:

Die Rote Bete schälen und grob reiben. Danach möglichst viel Flüssigkeit auspressen. Die Zwiebeln fein reiben und zu den Beten in eine Schüssel geben. Die Kidneybohnen mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerstampfen. Das Bohnenmus mit den Gewürzen und dem Kartoffelmehl in die Schüssel dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Die Bratlinge werden bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in der Pfanne beidseitig gebraten.

Grün:

Die TK-Erbsen mit der grob zerkleinerten Petersilie im Mixer fein mixen. Die Schale der Zitrone abreiben und dazugeben. Danach die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer und den Chili fein hacken und alles in die Erbsenpaste einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Kartoffelmehl dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Die Bratlinge werden bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in der Pfanne beidseitig gebraten.