



# Rote Bohnen Frikadellen



## Zutaten

- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 50 g Haferflocken
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Chilischote
- Paprikapulver
- 2 TL Senf
- 0,5 TL Salz
- Öl zum braten

## Zubereitung

----- 1 -----

Petersilie, Knoblauch und Zwiebel sehr fein hacken.

Haferflocken und abgetropfte Bohnen mixen oder mit dem Pürierstab zerkleinern.

----- 2 -----

Mit allen übrigen Zutaten mischen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Durchkneten, so dass eine gute formbare Masse entsteht, Frikadellen formen und in Öl ausbraten.



----- 3 -----

Anrichten und genießen.

