

Bohnen-Karotten-Bratling mit Feldsalat und Leinöl

Für 4 Portionen

Zutaten

Für den Bratling:

500 g weich gekochte Käferbohnen
150 g Haferflocken
1 große Zwiebel
2 Karotten
1 Knoblauchzehe
3 EL Rapsöl
1-2 EL mittelscharfer Senf
3 EL Kartoffelstärke
1 TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

200 g Feldsalat
1/2 Kopf Radicchio
1 Chicorée
3 EL Leinöl
3 EL Balsamico-Essig
1 EL Honig
30 g Walnüsse
30 ml Gemüsebrühe
1/4 Bund Schnittlauch
1 Schachtel Gartenkresse

Zubereitung:

Die Käferbohnen gründlich abspülen, in einen hohen Becher füllen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Karotten waschen, schälen und mit einer Raspel fein raspeln.

Haferflocken in einem Mixer fein mahlen. Alles in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit 1 EL Rapsöl in einer Pfanne etwa 2 min. glasig dünsten. Dann zum Bohnen-Karotten-Haferflocken-Mix geben. Senf, Stärke und Gewürze zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig mit feuchten Händen kleine flache Bratlinge formen. Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bratlinge darin von beiden Seiten jeweils 2-3 min. braten.

Den Feldsalat waschen und putzen. Radicchio und Chicorée halbieren und in feine Streifen schneiden, diese anschließend waschen und abtropfen. Zusammen mit dem Feldsalat in eine große Schüssel geben. Eine Pfanne erhitzen und die Walnüsse darin leicht anrösten. Aus der Pfanne nehmen und klein hacken. In einer kleinen Schüssel Balsamico-Essig, Honig, Gemüsebrühe und Leinöl zu einer Vinaigrette vermischen.

Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Dies zusammen mit den Walnüssen zur Vinaigrette geben und damit den Salat marinieren.

Auf einem Teller den marinierten Salat anrichten. Die Bratlinge anlegen und mit Gartenkresse garnieren. Wenn gewünscht gerne mit etwas weiterem Leinöl das Gericht verfeinern.

Guten Appetit!