

Vegetarische Bohnen-Aprikosen-Frikadelle, -Püree

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

200 g schwarze Bohnen	30 g getrock. Aprikosen	$\frac{1}{2}$ kleine weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	1 Ei
1 EL Sojasauce	Olivenöl	40 g Walnüsse
2 Zweige Rosmarin	1 TL getrock. Thymian	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano
50 g Haferflocken	20 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Für das Bohnenpüree:

400 g Cannellini-Bohnen	1 kleine weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	50 ml Sahne	150 ml Gemüfefond
Olivenöl	1 TL getrock. Oregano	1 TL getrock. Thymian
Salz	Pfeffer	

Für das Chutney:

6 getrock. Aprikosen	$\frac{1}{2}$ roter Apfel	1 kl. rote Zwiebel
1 cm Ingwer	50 ml Apfelessig	Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Senfkörner	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 Prise Zimt
2 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Gremolata:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
3 EL Olivenöl	Salz	

Für den Salat:

50 g Rucola	$\frac{1}{2}$ Block Feta	1 TL Dijonsenf
1 TL Honig	2 EL Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Crunch:

15 g Walnüsse	15 g Haselnüsse	2 TL Honig
1 TL Chiliflocken	Salz	

Für die Fertigstellung:

Microgreens, zur Garnitur	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
---------------------------	-------------------	------------------

Die Bohnen abspülen und trocknen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen, hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben.

Rosmarin von den Stielen zupfen. Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten.

Knoblauch, Walnüsse, Rosmarin und Thymian dazugeben und für weitere Minuten anbraten.

Danach alles zusammen mit den Aprikosen, Bohnen, Ei, Haferflocken, Sojasauce

und Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. Zerkleinern bis eine homogene Masse entsteht.

Es dürfen aber noch einige Stückchen vorhanden sein. Masse in eine Schüssel geben und

mit den Semmelbröseln vermengen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Nun Frikadellen formen und in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anbraten bis sie von

beiden Seiten schön gebräunt und knusprig sind.

Für das Bohnenpüree:

Bohnen abspülen und trocknen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Erst die Zwiebel in etwas Olivenöl glasig anschwitzen.

Dann den Knoblauch dazugeben. Bohnen und Gemüfefond dazugeben und erhitzen. Dann alles in einen Mixer zusammen mit Butter, Sahne, Oregano, Thymian und Salz geben und pürieren bis eine glatte Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Chutney:

Apfel entkernen. Zwiebel abziehen. Ingwer schälen und fein reiben. Apfel, Aprikosen und Zwiebel fein würfeln. Etwas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel anschwitzen, bis sie glasig sind. Aprikose, Apfel, Ingwer, Essig, Senfkörner, Chili, Zimt, Zucker und etwas Salz dazugeben. Alles gut verrühren und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Für die Gremolata:

Knoblauch abziehen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Beides zusammen mit Zitronenabrieb und Olivenöl vermengen und mit Salz abschmecken.

Für den Salat:

Senf, Honig, Essig und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen, trockenschleudern und mit dem Dressing anmachen. Mit dem Feta toppen.

Für den Crunch:

Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie anfangen zu duften und leicht gebräunt ist. Honig und Chiliflocken dazugeben und salzen. Kurz karamellisieren lassen und dann vom Herd nehmen. Auf einem Backpapier auskühlen lassen.

Für die Fertigstellung:

Bohnenpüree auf einen Teller geben und mit einem Löffel verstreichen. Frikadellen versetzt darauf anrichten. Salat, Chutney und Gremolata ebenfalls auf den Teller geben. Mit Nüssen toppen und mit Kräutern und Microgreens garnieren.

Lisa Burger am 17. Juni 2025