



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Bohnen
3 Stk. Eier
100 g fein gehackte Zwiebeln
10 g Petersilie, gehackt
40 g Butter
250 g Selchfleisch
Salz
80 g Mehl
70 g Semmelbrösel
50 g Weizenvollkornmehl
Fett

Mein persönlicher Tipp

Um das Gericht rascher herstellen zu können, bereits vorgekochte Bohnen aus dem Handel verwenden.



Sandra Hillebrand
Seminarbäuerin aus Bierbaum

Bohnenlaibchen



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Die Bohnen (Käferbohnen, weiße oder rote Bohnen) werden über Nacht eingeweicht.
- Anschließend werden sie in wenig Wasser gekocht und durch ein Sieb passiert.
- Die Bohnenmasse mit einem Ei, mit in Fett angerösteten, feingeschnittenen Zwiebeln und Petersilie, sowie dem würfelig geschnittenen Selchfleisch gut vermengen.
- Die Masse zu gleichmäßigen Laibchen formen und mit Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren und in heißem Fett herausbacken.
- Fettsparend können die Laibchen unpaniert auch im Rohr auf einem Backblech gegart werden.

Quellen:



Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*