

Spinatlaberln

Spinatlaberln
Gruppe: Vegan Haupt
4 Portionen

482kcal, 2021kJ
EW: 12,7g, F: 22,4g, KH: 56,4g
BE: 4,70, Chol: mg

Allergene EU: **GL,LU**

100 g	Zwiebel gelb
4,00 Stück	Knoblauchzehen
250 g	Kidneybohnen
8,00 Gramm	Leinsamen gemahlen
50 g	Wasser
20 g	Rapsöl
10,00 Gramm	Bohnenkraut
40 g	Olivenöl
250 g	Spinat frisch
120 g	Laugengebäck
100 g	Mehl glatt
3,00 Prise	Salz.
3,00 Prise	Pfeffer schwarz gemahlen
50 g	Panko
20 g	Rapsöl

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und zu Brunoise schneiden. Die Bohnen im Sieb gut abbrausen und abtropfen lassen. Mit dem Stabmixer grob pürieren. Leinsamen im Wasser ca. 5 min quellen lassen, dann mit dem Öl verrühren. Bohnenkraut feine hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig schwitzen und den gewaschenen Spinat hinzufügen. Zusammenfallen lassen und beiseite stellen. Das Laugengebäck in kleine Würfel schneiden und mit dem Spinat und dem Mehl vermengen. Alle Zutaten gut miteinander verkneten. Sollte der Teig zu weich sein, mit etwas mehr Mehl binden. Mit angefeuchteten Händen Laberln formen und in Panko wälzen. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze rundum braten. Im Backrohr warmhalten bzw. mit einem gemischten Salat servieren.