

Bohnen-Laibchen



Bohnen-Laibchen

Folgende Zutaten in den Mixbecher geben:

1,5 Tassen **Bohnen**

1/2 Tasse **Haferflocken**

1/2 Tasse (Wal) **Nüsse**

1/2 **Zwiebel**

2 Zehen **Knoblauch**

2 EL **Tahin** (Sesam-Mus)

2 EL **Hefeflocken**

1 TL **Leinsamen**

2 TL **Zitronensaft**

Salz, Pfeffer, Kurkuma

Alles mixen und daraus Laibchen formen und in wenig Öl anbraten. Dieses Rezept habe ich im „**How Not To Die Cookbook**“ von Dr. Michael Greger entdeckt und ein wenig abgewandelt.

Kartoffel-Bohnen-Laibchen



Kartoffel-Bohnen-Laibchen

1 kg **Kartoffeln** kochen, schälen und mit der Kartoffelpresse zergatschen,

300-500 g gekochte **Bohnen** (oder Linsen),

1 kleine **Zwiebel** (geschnitten)

4 EL **Mehl**

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Oregano

Kräuter nach Belieben dazugeben und alles mit den Händen gut verkneten, erst Kugeln formen, die dann flachdrücken und in wenig Öl in der Pfanne braten.

Karfiol-Brokkoli-Gratin



1 **Karfiol** und

1 **Brokkoli** waschen, in kleine Röschen zerteilen und mit wenig Wasser knackig dämpfen.

3 EL **Öl** in einem kleinen Topf erhitzen,

2-3 EL **Mehl** hinzufügen und rösten. Unter ständigem Rühren (Schneebeesen, damit keine Klümpchen entstehen) mit

3/8 l **Pflanzenmilch** aufgießen und ein paar Minuten köcheln lassen. Gewürzt wird mit

Salz oder Gemüsesuppenpulver

Pfeffer

1 Schuss **Essig** oder **Zitronensaft** und

2 TL **Hefeflocken** und

Kräutern nach Belieben.

Das Gemüse in eine gefettete Form geben, mit der „Käse-Bechamel“ übergießen und im Backrohr ca 15 Minuten lang gratinieren. Wir haben zum Gratin Grünkernlaibchen gegessen.

Grünkernlaibchen



1 Tasse **Grünkern geschrotet** (250 ml) in

2 Tassen **Wasser** und **Salz** oder Gemüsesuppe kurz aufkochen und 10-15 Minuten gar ziehen lassen, dann

2 EL **Mehl** untermengen, verkneten, ca 8 gleich große Kugeln formen und dann flachgedrückt zu Laibchen in einer Pfanne mit wenig Öl braten.

Das Grundrezept kann man nach Belieben variieren: mit Zwiebeln, Knoblauch oder einer halben Tasse geraspeltem Gemüse ; der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir haben die Laibchen mit einem Karfiol-Brokkoli-Gratin gegessen.