

Hackbällchen Vegetarisch von flo8h9

Mengen für 10 Personen

200 g Zwiebel	ca. 4
4.0 Stück Knoblauchzehen	
800 g rote Bohnen	Kidneybohnen
280 g Haferflocken	fein
3 cl Sojasauce	
2.0 TL Salz	
3.0 g Pfeffer	
20 g ital. Kräutermischung	
200 g Gouda	

Alle Zutaten klein hexeln/schneiden/raffeln whatever und zusammen mischen.

Die Masse ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann sollte die Masse relativ fest sein, dass sich daraus fest Bällchen rollen lassen. Ist es zu weich, einfach nochmal ein paar Haferflocken auf Stufe 4 untermischen.

Während der Wartezeit in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen.

Aus der Masse kleine Bällchen schön fest rollen.

Etwas Salz ins Wasser geben und die Temperatur runterdrehen, sodass das Wasser nicht mehr stark sprudelt.

Die Bällchen reingeben und wenn sie nach ein paar Minuten oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Danach in Öl in der Pfanne rundherum anbraten.