

## Bohnen-Feta-Bratlinge mit Tomaten-Rosmarin-Sugo

aromatisch

Für 4 Portionen

**Sugo:** 150 g Zwiebeln ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 1-2 EL Olivenöl ♦ 2 EL Tomatenmark ♦ 1 Dose stückige Tomaten (à 400 g) ♦ ½ TL getrockneter Rosmarin ♦ 2 TL Rohrzucker ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Bratlinge:** 2 Gläser weiße Bohnen (à 240 g Abtropfgewicht) ♦ 1 Bund glatte Petersilie ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 150 g Feta ♦ 60-80 g Weizenvollkornmehl (s. Tipp) ♦ 4 EL Bratöl

1. Für das Sugo Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Öl in Topf erhitzen. Hälfte der Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehe darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz anbraten. Tomaten, Rosmarin, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

2. Inzwischen für die Bratlinge Bohnen in Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und 1 EL für Garnitur beiseite legen. Knoblauch schälen. Feta ca. 0,5 cm groß würfeln. Bohnen, Feta, Petersilie, übrige Zwiebeln und durchge-



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

**köstlich vegetarisch**  
**am Donnerstag:**

Jede Woche ein  
neues Rezept auf  
unserem Blog

presste Knoblauchzehe in große Schüssel mit ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer geben. Alles mit einem Kartoffelstampfer oder den Händen zu einer cremig-stückigen Masse zerdrücken. So viel Mehl unterarbeiten, bis eine formbare Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

3. Mit feuchten Händen 12-16 kleine Bratlinge (Ø 8 cm) formen. Öl in Pfanne erhitzen, Bratlinge darin beidseitig von jeder Seite je ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Tomaten-Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratlinge mit Tomaten-Sugo und mit Petersilie bestreut servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Pro Portion:** ca. 475 kcal, 1990 kJ, 21 g EW, 40 g KH, 26 g F, 3 BE

**KÜCHEN-TIPP:** Je nachdem, ob die Bohnen groß oder klein, weich oder eher fest sind, benötigen Sie für eine gut formbare Masse mehr oder weniger Mehl. Menge entsprechend anpassen.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

