



Bohnenfrikadellen

Dieses vegetarische Gericht der Bohnenfrikadellen stammt aus dem kleinen Kriegskochbuch. Einem Ratgeber für sparsames Kochen. Zusammengestellt von der Frauenrechtlerin, Sozialarbeiterin und Schriftstellerin Henriette Fürth im Auftrag der Lebensmittelkommission der Stadt Frankfurt am Main im Jahre 1915.

Das Büchlein sollte den Hausfrauen zeigen, wie sie ihrem gewohnten Geschmack folgen und dennoch während des I. Weltkriegs, trotz aller Einschränkungen, kochen können.

Zutaten:

500 Gramm weiße Bohnen, gekocht aus dem Glas
4 Karotten, in Scheiben, gekocht
50 Gramm Semmelbrösel
1 Ei
1 Zwiebel, fein gehackt
Etwas entrahmte Milch
Pfeffer
Salz
2-3 Esslöffel Fett
Bei Bedarf zusätzliche Semmelbrösel

1. Die weißen getrockneten Bohnen entweder einen Tag in Wasser legen und am nächsten Tag darin garkochen.
2. Alternativ bereits gekochte weiße Bohnen aus dem Glas oder der Dose verwenden.
3. Die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in Wasser weichkochen.
4. Die Bohnen und Karotten durch ein Sieb streichen oder mit einem Kartoffelstampfer zur gewünschten Konsistenz zerdrücken.
5. Ein Ei, Semmelbrösel und etwas Milch hinzugeben.
6. Die Zwiebel fein zerhacken und unter die Bohnenmasse rühren.
6. Salzen und pfeffern.
7. Fett in der Pfanne schmelzen, die Frikadellen darin von beiden Seiten goldgelb anbraten.
8. . Mit gedämpften Kartoffeln oder Möhren und einer Tomatentunke anrichten.

Tipp: Anstelle der Zwiebel eignet sich auch ein

Rezepte aus dem Hessenpark

Bund fein gehackter Schnittlauch als Füllstoff
in den Frikadellen sehr gut. Wenn man eine
knusprige Panade möchte, die fertig geformten
Frikadellen vor dem Anbraten noch einmal in
Semmelbröseln wenden.

