



Rezeptidee der Woche

Frühling Woche 13 / 2025

Bohnenkuchlein mit Bärlauch

1 Glas (240g)	Kidneybohnen	
100g	Maismehl	
25g	Dinkelmehl 1050	
100ml	Wasser und Sahne	
1	Ei oder entsprechend Eiersatz	
2 EL	Bärlauchpesto	
	Salz & Pfeffer	

Zubereitung für 2-3 Portionen:

Die Kidneybohnen aus dem Glas in ein Sieb geben und abspülen. Diese abtropfen lassen. Beide Mehle mischen, mit dem Sahne-Wasser Gemisch verrühren, das Ei dazu geben, alles glattrühren. Die Kidney-Bohnen und den Bärlauch zugeben, mit Salz & Pfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Bratöl erhitzen. Mit einem Löffel einige Häufchen ins heiße Öl setzen und von beiden Seiten gold- braun braten. Die Küchlein auf Küchenkrepp legen, damit das überschüssige Öl aufgenommen wird.



Mein Tipp: Ich habe den Bärlauch vorher zu Pesto verarbeitet. Ihr könnt natürlich auch die frischen Bärlauchblätter klein schneiden und direkt dazu geben. Bei den 100ml Wasser-Sahne Gemisch ist es euch überlassen, wie hoch der Wasseranteil oder wie hoch der Fettanteil sein sollte. Die Küchlein schmecken einfach lecker mit einem Dip.