

 Barbara Olze · 14. März 2021

## Bohnen-Bratklops, Erbsen-Stampf und Senf-Kraut

Am Sonntag darf es auch mal ein bisschen mehr sein, zum Beispiel diese aromareiche Alternative zu „Fleisch-Toffeln-Soße“.



### Zutaten für die Klopse (ergibt 8 bis 10 Buletten)

- 100 g Beluga-Linsen (getrocknet)
- 50 g Leinsamen
- 1 große rote Zwiebel
- 2 EL Ahornsirup
- 3 EL Sojasauce
- 250 g schwarze Bohnen oder Kidney-Bohnen aus dem Glas
- 1 EL Sojamehl
- 50 g Panko (grobes japanisches Paniermehl, gibt es in fast jedem Supermarkt)
- 1 TL Tomatenmark
- 3 EL Schnittlauch
- 1 TL Rauchsatz
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 4 EL Bratöl

### Und sonst

- Pürierstab
- Zerkleinerer

### So geht's

1. Beluga-Linsen mit geschlossenem Deckel nach Packungsanleitung garen.
2. Leinsamen im Zerkleinerer fein mahlen und anschließend in drei Esslöffeln Wasser quellen lassen.
3. Zwiebel schälen und grob würfeln. In einer Pfanne braten, bis sie Farbe bekommt. Den Ahornsirup hinzugeben und kurz karamellisieren lassen, mit Sojasauce ablöschen.
4. Linsen, Bohnen und gegarte Zwiebel zusammen mit dem Pfannensud pürieren. Die Masse darf ruhig noch ein bisschen stückig bleiben.
5. Mit Sojamehl, Panko, Tomatenmark, Schnittlauch, Leinsamen und Gewürzen vermengen und abschmecken.
6. Aus der Masse flache Klopse in der gewünschten Größe formen und auf ein Blech mit Backpapier geben.
7. Die Klopse mit einem Pinsel mit Öl bestreichen und bei 200 Grad in den vorgeheizten Ofen geben.
8. Nach 10 Minuten die Klopse wenden und von der anderen Seite mit Öl bepinseln.
9. Wenn sie nach weiteren 10 Minuten im Ofen Farbe bekommen haben, sind sie fertig.

### Zutaten für den Stampf (für ca. 4 Portionen)

- eine große mehlig kochende Kartoffel
- 200 ml Hafermilch
- 2 Zehen Knoblauch
- 40 g vegane Butter
- 120 ml Soja-Sahne
- 300 g Erbsen (TK)
- ½ Bio Zitrone
- 4 Zweige Petersilie
- 1 TL Piment (gemahlen)
- 1 ½ TL Salz
- ½ TL Muskat

### Und sonst

- Pürierstab

### So geht's

1. Kartoffel schälen, würfeln und in der Hafermilch garen.
2. Nach 10 Minuten die geschälten Knoblauch-Zehen hinzugeben.
3. Wenn die Kartoffel gar ist, Butter, Sahne und die Erbsen unterrühren.
4. Nur so lange weiter auf dem Herd lassen, bis die Erbsen aufgetaut sind (das geht ziemlich fix).
5. Petersilie hinzugeben und den Stampf glatt pürieren.
6. Schale der Zitrone abreiben.
7. Zitronenabrieb und Gewürze hinzugeben und abschmecken.

### Zutaten für das Kraut (für ca. 4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Spitzkohl (ca. 300 bis 400 g)
- 1 EL Bratöl
- 1 TL Zucker
- 200 ml Gemüsebrühe
- 60 g Cashew-Kerne
- 1 Apfel
- 2 EL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer

### Und sonst

- Pürierstab
- Zerkleinerer

### So geht's

1. Zwiebel in feine Ringe und Spitzkohl in schlanke Streifen schneiden.
2. Zwiebel mit dem Öl in einem Topf garen, bis sie Farbe annimmt.
3. Zucker hinzugeben und kurz karamellisieren lassen.
4. Spitzkohl unterheben, kurz mit anbraten und dann alles mit Gemüsebrühe ablöschen.
5. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.
6. Währenddessen die Cashew-Kerne mit ca. 40 ml Wasser im Zerkleinerer zu einem sehr feinen Mus mahlen.
7. Den Apfel schälen und in dünne Streifen schneiden.
8. Cashew-Mus, Apfel und Senf zum Kohl geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Noch einmal kurz aufkochen und bei geschlossenem Deckel durchziehen lassen.

Für diese yummy Kombination aus Süße, Säure und Schärfe zusammen mit den unterschiedlichen Texturen lohnt der Aufwand – ein echtes Sonntagsmahl eben. Die Komponenten funktionieren aber natürlich auch einzeln. Die Klopse eignen sich beispielsweise auch wunderbar als Burger-Buletten.