

# REZEPT DER WOCHE

KW 03 13.01. – 19.01.2025

## Süßkartoffeln-Bohnen-Frikadellen mit grünem Salat (Für 4 Personen)



### Das brauchen Sie:

Für die Frikadellen:

300 g	<a href="#">Süßkartoffeln</a>	(Art.Nr. 520)
400 g	<a href="#">Kidneybohnen</a>	(Art.Nr. 17139)
3	<a href="#">Frühlingszwiebeln</a>	(Art.Nr. 405)
½	<a href="#">Bund Petersilie</a>	(Art.Nr. 450 oder 451)
2 EL	<a href="#">Dinkelmehl</a>	(Art.Nr. 6010)
2	<a href="#">Eier</a>	(Art.Nr. 1989)
1 TL	<a href="#">Sambal Oelek</a>	(Art.Nr. 8459)
½ TL	<a href="#">Paprika geräuchert</a>	(Art.Nr. 8819)
4 EL	<a href="#">Olivenöl</a>	(Art.Nr. 8247)

Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1	<a href="#">Kopf Salat</a>	(Art.Nr. 225)
½	<a href="#">Zwiebel</a>	(Art.Nr. 400)
2 EL	<a href="#">Zitronensaft</a>	(Art.Nr. 1760)
3 EL	<a href="#">Honig</a>	(Art.Nr. 7187)
2 EL	<a href="#">Olivenöl</a>	(Art.Nr. 8247)

Salz, Pfeffer  
Salatkräuter  
nach Wunsch

### Und so geht's:

Süßkartoffeln schälen, würfeln und 4–6 Minuten in Salzwasser garen. Abgießen, abkühlen lassen. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in feine Ringe, Petersilie grob hacken.

Kartoffeln und Bohnen in einer Schüssel verkneten, Lauchzwiebeln, Petersilie, Eier, Mehl, Chilipaste und Paprikapulver zufügen, würzen und gut vermengen. Masse in acht Portionen teilen, zu Bällchen formen, flach drücken und in 2 EL Öl je Seite 4–5 Minuten braten. Mit Petersilie garnieren.

Salat zerpflücken, waschen, abtropfen lassen. Zwiebelwürfel mit Zutaten für ein Dressing mischen, über den Salat geben und vermengen.

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!**

**DECKERS**BIOHOF

Ottenhofener Straße 27  
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230  
E-Mail [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)