



Bohnenkroketten mit Minz Dip

Zutaten für 2 Portionen

Für die Bohnenkroketten

- 200 g vorgekochte weiße Bohnen aus dem Glas
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Butter
- 1 Ei
- 1 TL Mehl
- ½ Bund glatter Petersilie
- 1 Stiel Thymian
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Chilipulver
- 3 EL Rapsöl
- 10 EL Semmelbrösel
- Sweet Chili Sauce



Für den Minz-Dip

- 250 g Magerquark
- 1 Zweig glatte Petersilie fein gehackt
- 1 Zweig Minze fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Milch

Zubereitung

1. Die vorgekochten Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Den Knoblauch und die Zwiebeln in sehr feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Butter und bei mittlerer Hitze kurz glasig dünsten, nicht braun werden lassen.
2. Im Blitzhacker die Bohnen mit den Rosmarinblättern grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Petersilie mit einem Messer ebenfalls grob hacken und mit Thymianblättern, den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln unter die Bohnenmasse mischen. Dann das Ei aufschlagen und unter die Masse heben.
3. Dann 5 EL Semmelbrösel und 1 TL Mehl zur Masse geben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Schüssel mit der Bohnenmasse für 15 Minuten kaltstellen.



4. Die restlichen Brösel auf einen Teller geben. Mit angefeuchteten Händen aus der Bohnenmasse kleine Kroketteen formen und von allen Seiten in den Bröseln wenden.
5. In einer Pfanne 3 EL Rapsöl erhitzen und die Kroketteen bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Sie sind fertig, wenn sie eine goldbraune Farbe haben.
6. Für den Minz-Dip die Zutaten vermengen und in einem kleinen Schälchen anrichten.
7. In ein zweites Schälchen fertige Sweet Chili Sauce aus dem Supermarkt geben.
8. Die Kroketteen noch heiß mit den Dips servieren.