Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Vegetarische Fleischklößchen mit kalifornischen Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	280 kcal / 1190 kJ	Fett:	14 g
Eiweiß:	13 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	27 g	ungesättige Fettsäuren:	11 g

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen und ein Backblech mit Aluminiumfolie auslegen.

2. Die Bohnen und rote Paprika zwischen einige Lagen Küchenrolle legen und trocken tupfen. In einen Mixer zusammen mit den restlichen Zutaten (bis auf das Olivenöl) geben. Alle Zutaten fein hacken. Damit der Kloßteig nicht zu matschig wird, die Masse nicht zu stark mixen.

3. Aus der Masse kleine Klößchen formen und auf das ausgelegte Backblech legen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und zehn Minuten lang in den Ofen geben. Anschließend wieder mit etwas Olivenöl bepinseln und nochmals für weitere zehn Minuten backen. Mit Tomatensauce auf Vollkornpasta oder mit etwas Sauce in Vollkornbrötchen servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

300 g	Cannellini-Bohnen (Konserve), gespült und abgetropft
1/2	rote Paprika, geröstet und gehackt
30 g	kalifornische Walnüsse, grob gehackt
1	rote Zwiebel, fein gehackt
30 g	Parmesan-Käse, gerieben
100 g	Paniermehl
2 TL	italienische Kräutermischung
1 EL	getrocknete Tomaten, gehackt
1/2 TL	Knoblauch-Salz
1	Ei
1 EL	Olivenöl

Tipp: Die Masse lässt sich einfacher formen, wenn sie für einige Stunden im Kühlschrank geruht hat.