



Wrap de printemps avec boulettes de haricots noirs

AVRIL



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- Pour les boulettes :
- 200 g d'haricots noirs secs
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 60 g de noix
- 4 c.à.s. de graines de lin concassées
- 4 c.à.s. de concentré de tomate
- 2 c.à.s. de moutarde
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 2 c.à.s. de poudre de paprika
- 1 c.à.c. de poivre
- 1 c.à.c. de cumin
- 1 c.à.s. d'huile d'olive

Pour les wraps :

- 8-12 wraps (p.ex. à base de farine complète)
- 1 salade
- 3 carottes
- 1 chou-rave
- 1 pot de maïs
- 4 c.à.s. de ciboulette fraîche
- 400 g de yaourt de soja
- du sel et du poivre

Préparation

- Faire tremper les haricots dans une grande quantité d'eau la veille.
- Placer les haricots dans une casserole. Verser l'eau jusqu'à ce qu'elle soit à au moins 2 cm au-dessus des haricots. Porter les haricots à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 60 à 90 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter dans une passoire, rincer et laisser refroidir.
- Peler les oignons et l'ail et les hacher finement avec les noix dans un mixeur. Ajouter les haricots et les flocons d'avoine et les mixer grossièrement.
- Ajouter le reste des ingrédients, sauf l'huile, et mélanger le tout pour former une pâte. Former 24 petites boules avec le mélange.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire les boulettes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés.
- Pendant ce temps, laver la salade et éplucher les carottes et le chou-rave. Râper grossièrement les carottes, couper le chou-rave en lanières.
- Egoutter le maïs dans une passoire et le laisser égoutter.
- Couper la ciboulette en fins rouleaux et l'incorporer au yaourt avec le sel et le poivre.
- Chauffer les wraps et les garnir de sauce au yaourt, de boulettes de haricots et de légumes et les savourer.

Conseil : On peut remplacer les haricots secs par 400 g de haricots noirs en boîte. Si vous avez encore moins de temps, vous pouvez mettre les haricots cuits directement dans les wraps au lieu de faire des boulettes avec.



1 heure + 1,5 heure
de cuisson



Frühlingswraps mit schwarze Bohnen-Bällchen

APRIL



Zutaten

für 4 Personen:

Für die Bällchen:

- 200 g schwarze Bohnen, getrocknet
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Walnüsse
- 150 g Haferflocken
- 4 EL geschrotete Leinsamen
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Senf
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Paprikapulver
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl

Für die Wraps:

- 8-12 Wraps (z.B. Vollkorn)
- 1 Salat
- 3 Möhren
- 1 Kohlrabi
- 1 Glas Mais
- 4 EL frischer Schnittlauch
- 400 g Sojajoghurt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Bohnen am Vortag in reichlich Wasser einweichen lassen.
- Die Bohnen in einen Kochtopf geben. Wasser einfüllen, bis es mindestens 2 cm über den Bohnen steht. Die Bohnen aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und etwa 60 bis 90 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. In einem Sieb abgießen, abspülen und abkühlen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und mit den Walnüssen im Hochleistungsmixer fein hacken. Bohnen und Haferflocken dazugeben und grob mixen.
- Die restlichen Zutaten bis auf das Öl hinzugeben und alles zu einem Teig vermischen. Aus der Masse 24 kleine Bällchen formen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bouletten bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten.
- In der Zwischenzeit den Salat waschen, Möhren und Kohlrabi schälen. Möhren grob raspeln, Kohlrabi in Streifen schneiden.
- Mais in einem Sieb abschütten und abtropfen lassen.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Salz und Pfeffer unter den Joghurt rühren.
- Wraps erwärmen und mit Joghurdipp, Bohnen-Bällchen und Gemüse füllen und genießen.

Tipp: Die Bouletten können auch mit 400 g schwarzen Bohnen aus der Dose zubereitet werden. Wer noch weniger Zeit hat, kann die gegarten Bohnen direkt in die Wraps geben, statt Bouletten daraus zuzubereiten.



1 Stunde + 1,5 Stunde
Kochzeit

