Flexi-Frikas

Zutaten:

- 12 Frühlingszwiebeln
- 1460 g Kichererbsen (Konserve)
- 6 Eier (Größe M)
- 450 g mageres Rinderhack
- 6 TL milder Senf
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- Currypulver
- 6 bis 9 TL Instant-Haferflocken (Schmelzflocken)
- 12 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und anschließend in **dünne** Ringe schneiden.
2. Die Kichererbsen **abtropfen** lassen. Die Hälfte der Kichererbsen mit dem Pürierstab pürieren, dabei das Ei zugeben.
3. Dann die Masse mit dem Hackfleisch und etwa 4 EL der Frühlingszwiebeln, 1 TL Senf, etwas Salz, Pfeffer und Currypulver zu einem Teig verkneten.
4. So viel Haferflocken zugeben, dass der Teig **bindet**.
5. Mit nassen Händen aus dem Fleischteig Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne mit Öl **(bei Bedarf nachgießen, NICHT alles auf einmal!!)** von beiden Seiten braten.