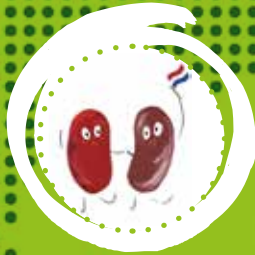
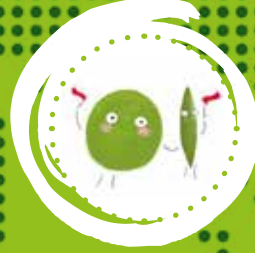
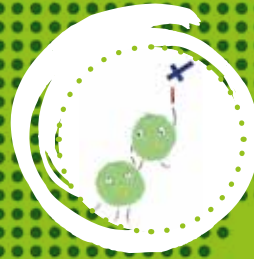


# Kinderleichtes Kochen mit Hülsenfrüchten





## Vorwort

Hülsenfrüchte liefern viele Proteine und sind damit eine preiswerte und umweltfreundliche Alternative zu tierischem Eiweiß. Sie enthalten außerdem zahlreiche Mikro- und Makronährstoffe. Doch während sich Bohnen, Linsen und Co. in orientalischen und nordafrikanischen Ländern seit jeher großer Beliebtheit erfreuen, ist der Konsum in Europa vergleichsweise niedrig.

Mit diesem Buch wollen wir Hülsenfrüchte bei Kindern und ihren Eltern bekannter und beliebter machen, indem wir zeigen, wie einfach leckere Gerichte mit Hülsenfrüchten zubereitet werden können. Bohnen, Erbsen und Co. sind nicht nur sehr variabel im Geschmack und in den möglichen Zubereitungsmethoden, ihre vielen Farben und Formen sind auch für Kinder visuell ansprechend.

Dieses Buch steckt voller leckerer Rezepte und hilfreicher Informationen zum Thema Hülsenfrüchte. Zudem wird im „kleinen Handbuch der Hülsenfrüchte“ veranschaulicht, wie Hülsenfrüchte korrekt gelagert und gekocht werden und wie Sie Ihre Kinder einfach am Kochprozess teilhaben lassen. Sie werden Spaß daran haben, ihr eigenes Essen zuzubereiten, etwas über gesunde Ernährung zu lernen und darüber, wo unsere Lebensmittel herkommen. Als kleine Helferlein dienen Hülsenfrüchte-Figuren, die zu Beginn vorgestellt werden und die Leserinnen und Leser im Folgenden mit Wissenswertem und Tipps durch das Buch begleiten.

Dieses Buch wurde im Rahmen des TRUE-Projekts (Transition paths to sustainable legume-based systems in Europe) ermöglicht. Es zielt auf die Verbesserung nachhaltigen Leguminosenanbaus und -konsums in ganz Europa ab. Mehr Infos: [www.true-project.eu](http://www.true-project.eu)



# Inhaltsverzeichnis

- Kleines Handbuch der Hülsenfrüchte ..... 7
- Heldenhafte Früchtchen ..... 11
- Wusstest Du.....? ..... 13

## Vorspeisen

- Eichblattsalat mit Alblinsen ..... 16
- Augenbohnsalat mit Thunfisch ..... 18
- Ackerbohnsuppe mit Popcorn ..... 20
- Hummus mit frittiertem Gemüse ..... 22
- Zitroniger Kichererbsen-Linsen-Salat ..... 24
- Schottische Linsensuppe ..... 26
- „Drei-Schwestern“-Suppe ..... 28
- Weiße Bohnen-Suppe mit Tomaten ..... 30

An den Hintergrundfarben der Rezepte erkennst Du sofort, ob das Gericht **aus dem atlantischen, mediterranen oder kontinentalen Raum** oder ob es aus einem **außereuropäischen Land** stammt.



## Hauptgerichte

- Almôndegas de feijão com arroz: Brasilianische Reisbällchen ... 34
- Baked Beans mit Eiern ..... 36
- Kichererbsen-Bällchen ..... 38
- Chili sin carne ..... 40
- Kabeljau mit bunten Bohnen ..... 42
- Fasolka po Bretonsku: Polnischer Bohneneintopf ..... 44
- Harira ..... 46
- Hrstková polievka: Slowakisches Bohnengericht ..... 48
- Linsen-Gemüse-Pie ..... 50
- Mamaliga ..... 52
- Minestrone ..... 54
- Omelette mit grünen Erbsen ..... 56
- Osprjada: Griechischer Eintopf ..... 58
- Erbsensuppe ..... 60
- Linsen-Pierogi ..... 62
- Rote-Linsen-Kokosnuss-Dal ..... 64
- Schnüschgratin ..... 66
- Tagliatelle mit Linsenbolognese ..... 68
- Colcannon: Irischer Bohnenauflauf ..... 70



## Beilagen

- Ackerbohnen-Dip .....74
- Linsen-Nutella .....76
- Medu Vada: Indische Linsen-Donuts ....78
- Mini-Hamburger mit Lupinen .....80
- Geröstete Kichererbsen ..... 82
- Socca: Kichererbsenfladen aus Nizza . 84

## Desserts

- Apfelkuchen mit Kichererbsen .....88
- Kidneybohnen-Brownies .....90
- Prestígio Brasileiro:  
Brasilianische Kokospralinen .....92

- Über die Autorin .....93
- Danksagungen .....94
- Quellen .....96
- Finanzierung und Kontakt ..... 96



# Kleines Handbuch der Hülsenfrüchte

Das Kochen von Hülsenfrüchten wird oft als Hürde empfunden, Hülsenfrüchte überhaupt zu verwenden. Wenn dann finden vor allem die bereits vorgekochten Versionen Anwendung, die im Supermarkt erhältlich sind und eine einfache und schnelle Zubereitung gewährleisten. Das Garen in der heimischen Küche ist jedoch oft die günstigere, viel schmackhaftere und auch wertvollere Variante, da ein größerer Anteil der gesunden Bestandteile erhalten bleibt. Das erfordert ein kleines bisschen mehr Planung, ist es aber allemal wert. Um Dich dazu zu ermutigen, erhältst Du auf den folgenden Seiten einen kurzen Überblick zum Garen und zum Lagern von Bohnen, Erbsen und Co.

### Hinweis:

Bei den Rezepten in diesem Buch werden immer immer sowohl das Trockengewicht als auch das für vorgekochte Hülsenfrüchte angegeben. Wenn Du also mit trockenen Hülsenfrüchten arbeitest, halte Dich an **die kleinere Menge**. Verwendest Du bereits vorgekochte Hülsenfrüchte, **die größere**. Weitere Hinweise dazu findest Du auf der nächsten Seite.

Wenn die Hülsenfrüchte mal auf andere Weise gekocht werden müssen als hier beschrieben, steht es im Rezept dabei.

### Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 Möhren
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Butternusskürbis
- 2 El Rapsöl
- 2 l Gemüsebrühe
- **260 g (600 g) Kidneybohnen**
- 1 Dose Mais (285 g)
- 2 Tl getrockneter Thymian (oder 4 Tl frischer)
- 1 Tl Pfeffer



# Kleines Handbuch der Hülsenfrüchte

Das Kochen von Hülsenfrüchten braucht etwas Zeit, ja. Aber es ist es absolut wert! Es gibt mindestens vier gute Gründe, Hülsenfrüchte zu Hause zu kochen:

1. Das Ergebnis ist **FARBENFROH**
2. Trockene Hülsenfrüchte sind deutlich günstiger als die vorgekochten Versionen
3. Du kannst große Mengen kochen und einfach alles einfrieren, was zu viel ist
4. Es ist einfacher als Du denkst:

Am Tag vorher:



Bohnen oder Kichererbsen mit so viel kaltem Wasser übergießen, dass sie vollständig bedeckt sind (1 Teil Hülsenfrüchte auf 3 Teile Wasser) und über Nacht einweichen. Das verkürzt die Kochzeit und entfernt Inhaltsstoffe, die Blähungen verursachen könnten.

Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und die Hülsenfrüchte mit frischem Wasser abspülen.



In einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen (2-3 Teile Wasser für einen Teil Hülsenfrüchte) und 45-90 min kochen lassen.

Sie sind gar, wenn sie sich leicht zwischen zwei Fingern zerdrücken lassen.

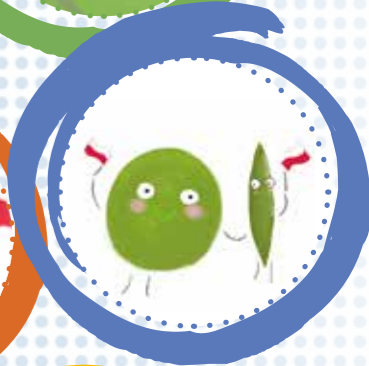
# Kleines Handbuch der Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte lassen sich leicht und unkompliziert lagern:

- Trocken halten sie sich monatelang, ohne ihren Nährwert zu verlieren. Stelle einfach sicher, dass Du sie an einem trockenen, dunklen und kühlen Ort aufbewahrst.
- Wenn Du bereits gekochte Hülsenfrüchte einfrierst, hast Du bis zu sechs Monate Zeit, sie zu essen. Nimm sie dann einfach ein paar Stunden vorher aus dem Gefrierschrank und lasse sie im Kühlschrank auftauen.

100 g trockene Bohnen oder Kichererbsen ergeben etwa 220 bis 250 g gekochte Hülsenfrüchte. Die Garzeit hängt übrigens nicht nur von den Lagerbedingungen und dem Alter der Hülsenfrüchte ab, sondern kann sich auch abhängig davon verändern, wofür Du sie verwenden möchtest:

Für Hummus eignen sich besser weich gekochte Kichererbsen, während sie im Chili sin carne vielleicht auch etwas mehr Biss vertragen.



Unsere Freunde aus der ganzen Welt haben uns ihre Lieblingsrezepte verraten. Weißt Du, wo sie herkommen?

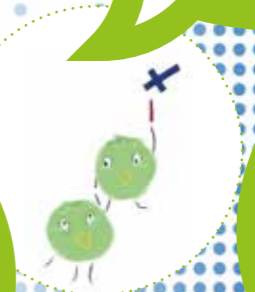


# Heldenhafte Früchtchen

Ich bin die Lupine und in Portugal lieben sie mich! Vielleicht liegt das daran, dass ich sehr viel Folsäure, Eisen und Zink enthalte. Vielleicht aber auch daran, dass sie mich niedlich finden. Mit mir kann man tolle Burger machen, die ich Dir später vorstelle.



Wir sind die zwei grünen Erbsen. Nicht nur Menschen, auch Tiere essen uns gern. Du findest uns im Laden entweder tiefgefroren, frisch oder getrocknet.



Wir sind die rote und die schwarze Bohne. Rate mal, wer von uns beiden etwas zu lange in der Sonne gebrutzelt hat. Wir zeigen Dir, wie man Kabeljau und Bohnen lecker im Butterbrotpapier garen kann.



Ich bin die weiße Bohne. Ich bin ganz schön groß geraten, aber darauf kommt es doch nicht an, oder? Ich bin voller Protein und ganz viel Liebe für euch alle! Ich stelle Dir das Irische Colcannon vor, einen Auflauf, den man dortzulande gern am St. Patrick's Day isst.

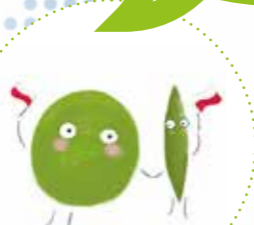


# Heldenhafte Früchtchen

Ich bin die Ackerbohne. Manche nennen mich auch Dicke Bohne. Aber ich bin doch viel mehr als nur ein bisschen dick! Ich kann zum Beispiel in unterschiedlichsten Höhen wachsen, am Meer und in den Bergen. Und hast Du schon mal eine Bohne Popcorn machen sehen? Wart's nur ab!



Wir sind die Linsen-Leute. Uns gibt es in unterschiedlichsten Farben und Größen. Besonders lecker finden wir die polnischen Pierogi mit Linsenfüllung.



Alles klar zum Entern! Ich bin die Schwarzaugenbohne und ich komme von der wilden See, um Deinen Teller zu überfallen! Das Meer ist mein Element, das wirst Du merken, wenn Du den Salat mit Thunfisch probierst.



Ich bin Prinzessin Catarina und ich komme von weit her aus Brasilien. Bei euch nennt man mich auch Pinto-Bohne. Die Schwarzaugenbohne hat mich mit ihrem Schiff hierher entführt. Aber jetzt bin ich frei!



Ich bin die Kichererbse und aus mir kann man ganz wunderbaren Hummus machen. Wusstest Du, dass der Name einer der berühmtesten Familien, den Ciceros, ursprünglich auf mich zurückgeht?



Ich bin die schwarze Bohne und versenke meine Zähne gerne in allem Essbaren! Vor allem, wenn es leckere rumänische Mamaliga ist. Pass bloß auf bei Vollmond...



# Wusstest Du....



... dass für 1 kg Hülsenfrüchte zehnmal weniger Wasser gebraucht wird als für die gleiche Menge Rindfleisch?

... dass Hülsenfrüchte eine günstige Proteinquelle sind? Ohne Proteine können viele Vorgänge in unserem Körper nicht ablaufen.



... dass die vielen Ballaststoffe in Hülsenfrüchten Dich lange satt und zufrieden machen?



... dass Hülsenfrüchte Folsäure und Calcium enthalten, die sehr wichtig für Dein Wachstum sind?



... dass die Menschen schon vor 10.000 Jahren Hülsenfrüchte gegessen haben?

# Vorspeisen





# Eichblattsalat mit Ablinsen

Ablinsen sind eine ganz bestimmte Linsensorte, die auf der Schwäbischen Alb in Baden-Württemberg angebaut wird. Die Menschen dort nennen sie „Alb-Leisa“.



 8 Portionen

 60 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 287 kcal

Fett: 15 g

davon gesättigt: 1,2 g

Kohlenhydrate: 33 g

davon Zucker: 11 g

Eiweiß: 8,5 g

Ballaststoffe: 7,6 g

## Zubereitung

Die Linsen abspülen und in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Nach ca. 20 min, oder wenn die Linsen weich sind, in ein Sieb geben und dabei das Abtropfwasser aufbewahren.

Dann die Schalotten fein würfeln und in heißem Öl glasig braten. Mit dem Traubensaft ablöschen und auf 3 El Volumen einkochen. Mit 2-3 El Essig mischen. Sellerie und Möhren abspülen. Die Möhren mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden, die Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Sellerie mit etwas Salz in einer Schüssel mischen und zur Seite stellen. Den Salat abspülen, trocknen und grob zerzupfen. Die Petersilie fein hacken.

## Zutaten:

- 250 g Berglinsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten (50 g)
- 2 El neutrales Öl
- 250 ml Traubensaft
- 3 El Rotweinessig
- 300 g Staudensellerie
- 3 Möhren (350 g)
- ½ Eichblattsalat (300 g)
- 8 Stiele krause Petersilie
- 6 El Walnussöl (oder Olivenöl)

Die Linsen mit der Traubensaftreduktion mischen und Möhren, Sellerie, Salat, Öl und Petersilie zugeben. Mit Salz abschmecken.

Dieser Salat wird traditionell als Beilage zu deftigen Hauptgerichten wie Schweinefleisch im Brotmantel serviert.

# Augenbohnen- salat mit Thunfisch

Dieser Salat wird in Portugal  
gern im Sommer gegessen  
und enthält viele Zutaten, die  
dort sehr beliebt sind.

 6 Portionen

 15 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 296 kcal

Fett: 14 g

davon gesättigt: 2,3 g

Kohlenhydrate: 16 g

davon Zucker: 4 g

Eiweiß: 27 g

Ballaststoffe: 3,2 g

## Zubereitung

Die Eier kochen. Tomaten, Zwiebel, Salat und Paprika würfeln. Die Zitrone auspressen und das Gemüse mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Bohnen und Thunfisch dazugeben und gut vermischen.

Das Ei pellen und in Scheiben schneiden. Den Salat mit Oliven, Petersilie und Eiern servieren.

## Zutaten:

- 2 Eier
- 200 g große Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Kopfsalat
- 1 grüne Paprika
- ½ Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- Petersilie
- Ein paar schwarze Oliven
- Salz
- Pfeffer
- 100 g (230 g) Schwarzaugenbohnen
- 3 Dosen Thunfisch

# Ackerbohnen- suppe mit Popcorn

Du kannst auch mehr Popcorn  
machen und es als Dessert  
naschen!

 6 Portionen

 60 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 458 kcal

Fett: 19,9 g

davon gesättigt: 10 g

Kohlenhydrate: 52 g

davon Zucker: 5,8 g

Eiweiß: 21 g

Ballaststoffe: 16 g

## Zutaten:

- 2 kg frische oder 600 g gefrorene Ackerbohnen
- 80 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Kartoffeln
- 20 g Butter
- 4 El Wermut (kann durch 2 El Traubensaft und 2 El Essig ersetzt werden)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 8 Kirschtomaten
- 1 TI Zitronenschale (Bio-Zitrone)
- Salz
- Pfeffer

## Zum Servieren:

- 40 g Maiskörner
- 2 El Olivenöl
- Paprikapulver

## Zubereitung

Wenn Du frische Ackerbohnen hast, löse sie aus der Schote und blanchiere sie kurz in kochendem Salzwasser. Dann in ein Sieb geben, abschrecken und die Schale entfernen, indem Du die Bohne zwischen den Fingern zerdrückst. Gefrorene Ackerbohnen lassen sich einfach auftauen, während Du den Rest vorbereitest. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln (1/2 cm große Stücke).

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, Schalotten und Knoblauch zugeben und unter Rühren glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und 2 min rühren. Mit Traubensaft und Essig ablöschen. Gemüsebrühe, 100 ml Sahne und 350 g Bohnen zugeben. 8-10 min bei mittlerer Hitze ohne Deckel kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



In einen anderen Topf Olivenöl und Maiskörner bei mittlerer Hitze geben. Den Deckel schließen und warten, bis es anfängt zu „poppen“. Wenn das Geräusch aufgehört hat, den Topf vom Herd nehmen. Paprikapulver zugeben und vorsichtig umrühren. Tomate in zwei Hälften schneiden.

Zur Suppe nun die restliche Sahne geben, aufkochen und vom Herd nehmen. Mit einem Pürierstab sehr fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Mit Tomaten, restlichen Bohnen und Popcorn servieren.



# Hummus mit frittiertem Gemüse

Da sich die Kichererbsen im warmen Zustand deutlich besser verarbeiten lassen, empfiehlt es sich bei diesem Rezept ganz besonders, getrocknete Kichererbsen selbst zu kochen. Der Hummus kann je nach Geschmack beliebig mit weiteren Zutaten variiert werden (z.B. Rote Bete, Aubergine, Kürbis...)

 6 Portionen  
 60 min



Nährwertangaben für 1 Portion
Energie: 889 kcal
Fett: 66,4 g
davon gesättigt: 8 g
Kohlenhydrate: 61 g
davon Zucker: 7 g
Eiweiß: 16 g
Ballaststoffe: 9 g

## Zubereitung

### Hummus:

Die Kichererbsen in eine Küchenmaschine geben und die Zitronenschale, den Zitronensaft, Tahin, Knoblauch, den gemahlene Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Olivenöl hinzufügen.

Mixen, bis sich alle Zutaten vollständig verbunden haben. Nun nach und nach in kleinen Portionen kaltes Wasser hinzufügen, bis der Hummus glatt und cremig ist. Dann mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

### Frittiertes Gemüse:

Erhitze das Frittieröl in einem Topf auf dem Herd. Das Gemüse schälen und in handliche Stücke schneiden. Das Mehl und das Ei gut miteinander vermischen. Wenn es zu dickflüssig ist, kannst Du etwas Wasser dazugeben. Die Semmelbrösel in einen flachen Teller geben. Wenn das Öl heiß genug ist (wenn Du einen Holzlöffel hineinsteckst, steigen kleine Bläschen auf), die Hitze reduzieren und jedes Stück Gemüse zuerst in die Mehl-Ei-Mischung, dann in die Semmelbrösel und zu Schluss vorsichtig in das Öl geben. Frittiere die Stücke, bis sie goldbraun und knusprig sind.

## Zutaten:

### Hummus:

- 250 g (400 g) Kichererbsen
- 1 gestrichener TL Salz
- 100 g Tahin
- 150 ml Olivenöl
- 1 gestrichener TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ½ - 1 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- Saft von 1-2 Zitronen, nach Belieben
- ½ Knoblauchzehe
- Chiliflocken zum Servieren

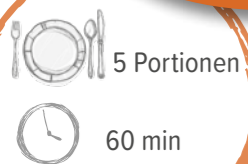
### Frittiertes Gemüse:

- 125 g Mehl
- 1 Ei
- 2 l Frittieröl
- 200 g Semmelbrösel
- 400 g Gemüse (z.B. Möhren, Spargel, Kürbis, Zucchini)

# Zitroniger Kichererbsen-Linsen-Salat

## Wusstest Du...?

...dass man in Italien traditionell an Silvester eine Portion Linsen isst? Das soll Glück und Geld für das nächste Jahr bringen.



Nährwertangaben für 1 Portion
Energie: 349 kcal
Fett: 12 g
davon gesättigt: 1,6 g
Kohlenhydrate: 46 g
davon Zucker: 3,6 g
Eiweiß: 17 g
Ballaststoffe: 13 g

## Zubereitung

2 Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. In einem mittelgroßen Topf die Linsen, die 2 Knoblauchzehen, 2 El Olivenöl und 1 l Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (ca. 20-35 min). Die Linsen abgießen.

Die letzte Knoblauchzehe hacken und die Zitronen auspressen. In einer kleinen Schüssel mit Senf, Honig oder Ahornsirup, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Radieschen und Kräuter hacken. In einer großen Schüssel Linsen, Kichererbsen, Radieschen und Kräuter mischen. Mit dem Dressing beträufeln und gut vermischen.

## Zutaten:

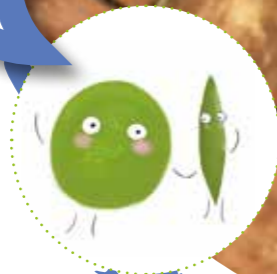
- 3 große Knoblauchzehen
- 250 g getrocknete schwarze Beluga-Linsen oder französische grüne Linsen
- 4 El Olivenöl
- 2 Zitronen
- 1 Tl Dijon-Senf
- 1 Tl Honig oder Ahornsirup
- ¼ Tl Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Radieschen
- ¼ Tasse frische Kräuter (z. B. Minze und Dill)
- 60 g (150 g) Kichererbsen

# Schottische Linsensuppe

Die Linsenfamilie ist groß und bunt! Linsen können braun, grün, rot oder auch schwarz sein. Die roten brauchen weniger Zeit zum Kochen, da sie bereits geschält sind.

 4 Portionen

 25 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 298 kcal

Fett: 6,3 g

davon gesättigt: 0,9 g

Kohlenhydrate: 48 g

davon Zucker: 8,4 g

Eiweiß: 14 g

Ballaststoffe: 9,2 g

## Zutaten:

- 225 g rote Linsen
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1,5 El Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Salz
- Ein Spritzer Zitronensaft

## Zum Servieren:

- Etwas gehackte Petersilie
- Krustenbrot

## Zubereitung

Die Linsen gut abspülen. Die Möhren schälen und würfeln, die Zwiebel würfeln und den Knoblauch zerdrücken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Flamme mit etwas Pfeffer erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Zwiebel und die Möhren hinzufügen. Ein paar Minuten anbraten, bis das Gemüse weich wird, dann den Knoblauch hinzufügen und unter Rühren braten, bis der Knoblauch etwas Farbe annimmt. Die Linsen, das Lorbeerblatt und die Brühe in den Topf geben und auf kleiner bis mittlerer Flamme 15-20 min köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Kurz vor dem Servieren einen Spritzer frischen Zitronensaft hinzugeben und heiß mit Petersilie und knusprigem Brot servieren.

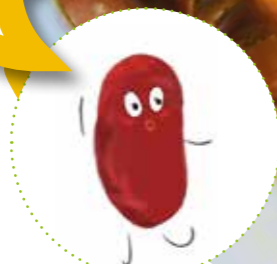
# „Drei-Schwester“-Suppe

## Wusstest Du...?

... dass die „Drei Schwestern“ Mais, Bohne und Kürbis die drei Pflanzen sind, die von den amerikanischen Ureinwohnern am liebsten angebaut und gegessen wurden?

 8 Portionen

 25 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 257 kcal

Fett: 4,2 g

davon gesättigt: 0,4 g

Kohlenhydrate: 49 g

davon Zucker: 9,9 g

Eiweiß: 9,9 g

Ballaststoffe: 11 g

## Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 Möhren
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Butternusskürbis
- 2 El Rapsöl
- 2 l Gemüsebrühe
- 260 g (600 g) Kidneybohnen
- 1 Dose Mais (285 g)
- 2 TI getrockneter Thymian (oder 4 TI frischer)
- 1 TI Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und Gemüse klein schneiden, Kürbis in Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 2 min goldgelb anbraten. Möhren, Knoblauch und Sellerie hinzufügen und weitere 8 min anbraten, bis sie weich sind. Gemüsebrühe zugeben. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den Kürbis hinzufügen. Zugedeckt 8 min köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Bohnen, Mais, Thymian und Pfeffer hinzugeben. Umrühren und noch ein paar Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis sich mit einer Gabel weich anfühlt. Abschmecken und dann mit knusprigem Vollkornbrot servieren.

# Weißer Bohnen-Suppe mit Tomaten

Eine richtige Mahlzeit startet in Portugal mit einer Suppe!

 8 Portionen

 35 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 175 kcal

Fett: 3,8 g

davon gesättigt: 0,6 g

Kohlenhydrate: 29 g

davon Zucker: 3,5 g

Eiweiß: 8 g

Ballaststoffe: 6,4 g

## Zubereitung

Radieschen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten würfeln. Die Kartoffeln schälen und vierteln. 1 Tasse der gekochten Bohnen beiseitestellen. 2 El Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse kurz anbraten. Die restlichen Bohnen und genug Wasser, damit sie vollständig bedeckt sind, hinzufügen. Den Topfinhalt zum Kochen bringen und ca. 20 min kochen lassen. Dann mit dem Pürierstab fein pürieren, bis die Suppe homogen ist.

In Schüsseln geben und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Mit den übrigen Bohnen und gehackter Petersilie servieren.

## Zutaten:

- 1 Rettich
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Tomaten
- 2 Kartoffeln (mittelgroß)
- 220 g (500 g) weiße Bohnen
- 5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## Zum Servieren:

- Frische Petersilie



# Hauptgerichte



# Brasilianische Reisbällchen

(Almôndegas de feijão com arroz)

Ich helfe gerne beim Rollen dieser leckeren Bohnenbällchen!

 4 Portionen

 60 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 261 kcal

Fett: 6,6 g

davon gesättigt: 1,6 g

Kohlenhydrate: 36 g

davon Zucker: 0,9 g

Eiweiß: 14 g

Ballaststoffe: 5,4 g

## Zutaten:

- 60 g Reis
- 3 Eier
- 2 El Petersilie
- 120 g (260 g) Pinto-Bohnen (oder andere Bohne)
- Olivenöl
- 3 El Weizenmehl
- Salz
- Semmelbrösel

## Zum Servieren:

- Tomatensoße
- Salat nach Belieben

## Zubereitung

Den Reis und zwei Eier kochen, die Petersilie hacken. Die gekochten Eier abschrecken, pellen und in Würfel schneiden. Die Bohnen mit dem Reis in eine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel gut vermischen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Bohnen-Reis-Mischung, Petersilie, Mehl und die gewürfelten Eier dazugeben. Rühren, bis sich die Mischung vom Pfannenboden löst. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Das letzte Ei mit einer Gabel verrühren und in eine kleine Schüssel geben. Die Semmelbrösel auf einem Teller verteilen. Mit feuchten Händen 16 Bällchen formen und erst im rohen Ei und dann in den Semmelbröseln wälzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Bällchen goldbraun braten.

Mit Tomatensoße und frischem Salat (z. B. Kopfsalat) servieren.

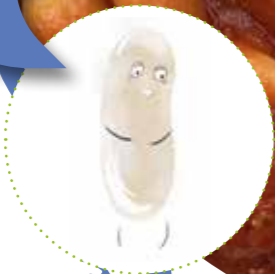
# Baked Beans mit Eiern

## Wusstest Du...?

...dass dieses Gericht, das heute als typisch britisches Frühstück gilt, ursprünglich von Gerichten aus Südfrankreich und Amerika abstammt?

 4 Portionen

 25 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 584 kcal

Fett: 18 g

davon gesättigt: 2,5 g

Kohlenhydrate: 83 g

davon Zucker: 27 g

Eiweiß: 22,5 g

Ballaststoffe: 22,5 g

## Zutaten:

- 100 ml Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- ¼ TI Paprikagewürz, geräuchert
- 2 Lorbeerblätter
- 110 g (250 g) weiße Bohnen
- 400 g Dosentomaten, gehackt
- ½ TI Oregano, getrocknet
- 2 Zwiebeln
- 4 El neutrales Öl
- 3 Tomaten
- 3 Eier

## Zum Servieren:

- Brot
- Tomaten
- Frische Kräuter

## Zubereitung

Den Ahornsirup in einem Topf zum Kochen bringen. Salz, Pfeffer, Paprika, Lorbeerblätter, Bohnen, Oregano und Tomaten hinzufügen und 10 min köcheln lassen.

Die Zwiebel in Scheiben schneiden und die Tomaten halbieren. In einer Pfanne 2 El Öl erhitzen und die Zwiebeln 5 min bei mittlerer Hitze braten, dann aus der Pfanne in eine Schüssel geben und die Tomaten 2 min in derselben Pfanne anbraten.

In einer anderen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Eier braten. Die Baked Beans abschmecken, das Lorbeerblatt entfernen und mit Eiern, Tomaten, frischen Kräutern und geröstetem Brot servieren.

# Kichererbsen-Bällchen

## Wusstest Du...?

...dass Kichererbsen das Popcorn der alten Römer waren? Man knabberte es zum Beispiel bei Gladiatorenkämpfen...

 4 Portionen

 35 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 420 kcal

Fett: 19 g

davon gesättigt: 2,25 g

Kohlenhydrate: 48 g

davon Zucker: 10 g

Eiweiß: 17 g

Ballaststoffe: 9,7 g



## Zubereitung

Backofen auf 190°C vorheizen.  
Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch hacken und Petersilie grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren glasig werden lassen. Den Knoblauch hinzufügen und rühren, bis er duftet. Kichererbsen, Semmelbrösel, Petersilie, Oregano, Salz, Pfeffer und Ei in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch mixen, bis sich ein Teig bildet. Mit den Händen 2 cm große Kugeln formen und in Reihen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 20 min backen, bis sie goldbraun sind, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

Für die Soße den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Zitrone auspressen und mit den anderen Zutaten mischen. Mit einem frischen Salat servieren.

## Zutaten:

### Kichererbsen-Bällchen:

- 1 kleine Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Tl frische Petersilie
- 3 El neutrales Öl
- 200 g (460 g) Kichererbsen
- 60 g Paniermehl
- 1 Tl Oregano, getrocknet
- ½ Tl Salz
- ½ Tl Pfeffer
- 1 Ei

### Soße:

- 1 Tl Sesam
- ½ Zitrone
- 200 g Joghurt
- 1 El Tahini

### Zum Servieren:

- frischen Salat, z.B. geraspelte Möhren, Kopfsalat etc.



# Chili sin carne

Die Linsen in diesem Gericht erinnern mit ihrer Konsistenz an Hackfleisch, findest Du nicht auch?

 8 Portionen

 70 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 469 kcal

Fett: 10 g

davon gesättigt: 1,8 g

Kohlenhydrate: 75 g

davon Zucker: 12 g

Eiweiß: 24 g

Ballaststoffe: 20 g



## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Möhren schälen, Staudensellerie putzen und beides fein würfeln.

Öl in einen großen Topf geben, erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch 3 min anbraten. Die Hälfte von den Möhren und der Sellerie zugeben und 2 min mitdünsten. Linsen, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprika und Lorbeerblätter zugeben und weitere 2 min dünsten.

Dosentomaten und Brühe zugeben, Deckel schließen und 20 min köcheln lassen. Dann die restlichen Möhren und den Sellerie zugeben und weitere 20-25 min köcheln, dabei gelegentlich umrühren. Gegebenenfalls etwas Brühe hinzufügen, wenn das Chili zu dick wird. Die Kidneybohnen zugeben und 2 min mitkochen. Schokolade hacken und im Chili schmelzen lassen und dann mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Mit Reis, einer halben Zitrone und frischem Koriander bestreut servieren.

## Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 250 g Möhren
- 250 g Staudensellerie
- 4 El Olivenöl
- 500 g Berglinsen
- 1 El Tomatenmark
- 1 El Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 110 g (250 g) Kidneybohnen
- 25 g Zartbitterschokolade, 70% Kakao
- Salz
- Pfeffer
- 2 El dunkler Balsamico-Essig



## Zum Servieren:

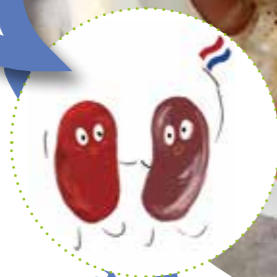
- Reis
- Joghurt
- Feta-Käse
- Frischer Koriander
- 4 Limetten



# Kabeljau mit bunten Bohnen

Um nichts von der leckeren Flüssigkeit in den Päckchen zu verschwenden, stich mit einer Gabel vorsichtig ein Loch in dessen Boden und halte das Päckchen über Deinen Teller.

 4 Portionen  
 30 min



Nährwertangaben für 1 Portion
Energie: 538 kcal
Fett: 22 g
davon gesättigt: 13 g
Kohlenhydrate: 49 g
davon Zucker: 6,7 g
Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 13 g

## Zutaten:

- 300 g Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 130 g (300 g) braune Bohnen
- 130 g (300 g) rote Kidneybohnen
- 4 Kabeljaufilets (à 120 g)
- 100 g Kräuterbutter
- 8 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Pergamentpapier

Zum Servieren:

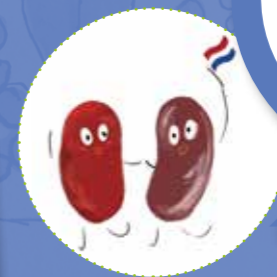
- Brot

## Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Möhren schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser garen, bis sie bissfest sind, danach abgießen. Den Knoblauch zerdrücken und die Zitrone in Scheiben schneiden. In einer Schüssel die Bohnen und Möhren mischen und den Knoblauch dazugeben. Anschließend 4 große Stücke Pergamentpapier (30x30 cm) vorbereiten, die Kabeljaufilets in der Mitte eines jeden Stücks platzieren und salzen und pfeffern. Mit einem Löffel die Bohnen-Möhren-Mischung darauf verteilen, außerdem je 25 g Kräuterbutter, 1 Scheibe Zitrone und 2 Rosmarinzwige.

Die Päckchen zusammenfalten und mit Küchengarn zubinden. Auf Backblechen für ca. 20 min in den Ofen geben. Mit etwas Brot servieren.

En papillote, ist ein anderer Name für dieses Gericht und bedeutet "in Pergament". Durch das Papier kann keine Flüssigkeit entweichen und die Päckchen werden sanft gegart.



# Polnischer Bohneneintopf

(Fasolka po Bretońsku)

## Wusstest Du...?

...dass dieses Gericht während des Zweiten Weltkriegs polnischen Soldaten serviert wurde, die das Rezept dann mit nach Hause brachten?

 5 Portionen

 100 min



Nährwertangaben für 1 Portion
Energie: 423 kcal
Fett: 7,7 g
davon gesättigt: 1 g
Kohlenhydrate: 70 g
davon Zucker: 13 g
Eiweiß: 23 g
Ballaststoffe: 17 g

## Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Pimentkörner
- 400 g trockene weiße Bohnen
- Salz
- Pfeffer
- ½ TI Oregano, getrocknet
- 600 g passierte Tomaten
- 180 g Tomatenmark
- 2 El Majoran
- 1 TI Kümmelsamen

Zum Servieren:  
• Brot

## Zubereitung

Zwiebel würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel zugeben und 5 min anbraten. Knoblauch, 1 Lorbeerblatt und Piment zugeben und ca. 2 min braten, bis der Knoblauch Farbe annimmt. Bohnen, 1 Tasse Wasser, Salz, Pfeffer und Oregano zugeben. Alles mischen und ca. 1 Stunde bei geschlossenem Deckel kochen lassen.

Dann passierte Tomaten, Tomatenmark, Majoran, 1 Lorbeerblatt und Kümmel zugeben. 40 min zugedeckt kochen lassen und gegebenenfalls etwas Wasser zugeben.

Mit Brot servieren.

# Harira

Du kannst all Dein Lieblingsgemüse für diesen marokkanischen Eintopf verwenden!



 4 Portionen

 40 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 428 kcal

Fett: 7 g

davon gesättigt: 0,7 g

Kohlenhydrate: 80 g

davon Zucker: 11 g

Eiweiß: 12 g

Ballaststoffe: 10 g

## Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Süßkartoffel
- 2 Tl Rapsöl
- 2 Tl Zimt, gemahlen
- 2 Tl Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 Tl Koriander, gemahlen
- 225 g Erbsen, gefroren
- 1 Dose stückige Tomaten
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 g (250 g) Kichererbsen
- Salz
- Pfeffer

## Zum Servieren:

- 240 g Reis

## Zubereitung

Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken, Süßkartoffel schälen und würfeln (1,5 cm große Stücke).

In einem Topf das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel 3 min dünsten. Zimt, Kreuzkümmel, Koriander und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren bei schwacher Hitze weitere 2 min garen.

Süßkartoffeln, Erbsen und Tomaten zugeben und mischen, dann die Gemüsebrühe hinzufügen. Die Mischung zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind (ca. 25 min). Die Kichererbsen einrühren und weiter köcheln lassen, dabei hin und wieder mit einer Gabel überprüfen, ob die Süßkartoffeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.



# Slowakisches Bohnengericht

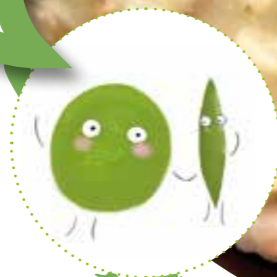
(Hrstková polievka)

## Wusstest Du...?

...dass es Hülsenfrüchte besser verträglich macht, wenn man ausreichend dazu trinkt? Versuche, zwei Gläser Wasser mit diesem Gericht zu Dir zu nehmen.

 7 Portionen

 90 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 619 kcal

Fett: 16 g

davon gesättigt: 1,3 g

Kohlenhydrate: 96 g

davon Zucker: 7,6 g

Eiweiß: 26 g

Ballaststoffe: 26 g

## Zutaten:

- 100 g braune Linsen, trocken
- 120 g Butterbohnen, trocken
- 110 g gelbe Erbsen, trocken
- 110 g geschälte Gerstenkörner
- 2 Möhren
- 1 Bund Petersilie
- 1 Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 El neutrales Öl
- ½ El Mehl
- ½ TL roter Pfeffer, gemahlen
- Salz
- Pfeffer

## Zum Servieren:

- Brot

## Zubereitung

Alle Hülsenfrüchte über Nacht in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag gut unter fließendem Wasser abwaschen. Die Gerstenkörner ebenfalls waschen. Hülsenfrüchte und Gerste in reichlich frischem Wasser mindestens 40 min kochen bis sie weich sind. Gelegentlich umrühren und Wasser zugeben, wenn es zu dick wird.

In der Zwischenzeit die Möhren, Petersilie und Sellerie fein schneiden und mit in den Topf geben, sobald die Hülsenfrüchte weich sind. Den Knoblauch pressen und zusammen mit etwas schwarzem Pfeffer hinzufügen. Aufkochen und köcheln lassen, bis alle Zutaten gar sind.

Inzwischen die Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten. Mehl hinzufügen und die Mehlschwitze weiter unter Rühren anbraten, bis sie eine goldene Farbe bekommt. Zum Schluss den gemahlene roten Pfeffer hinzufügen. Kurz vor Ende der Kochzeit die Mehlschwitze zur Suppe geben, umrühren und alles zusammen einige Minuten kochen. Bei Bedarf nochmals Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

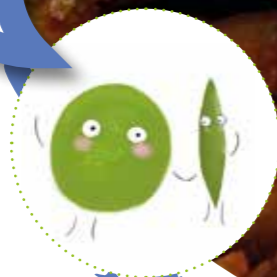
Mit Brot servieren.

# Linsen- Gemüse-Pie

Frage Deine Eltern, wie man Meringue macht und zaubere eine süße Leckerei aus dem übrig gebliebenen Eiweiß!

 6 Portionen

 120 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 434 kcal

Fett: 7,4 g

davon gesättigt: 0,9 g

Kohlenhydrate: 59 g

davon Zucker: 5,4 g

Eiweiß: 18 g

Ballaststoffe: 12 g



## Zubereitung

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Das Gemüse und die Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gemüse zugeben und 5 min unter Rühren mitdünsten. Traubensaft und Tomatenmark zugeben, dann bei hoher Hitze einkochen lassen. Linsen, Dosentomaten und Brühe zugeben, zum Kochen bringen und 45 min bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nach 20 min Thymianblätter zugeben. In der Zwischenzeit Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln in Salzwasser zum Kochen bringen, nach 5 min die Süßkartoffeln zugeben und weitere 15 min kochen. Die Eier 10 min hart kochen, unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren.

Linsengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine große, ofenfeste Form geben und die Eihälften gleichmäßig darauf verteilen. Die Kartoffeln abgießen, Cheddar und Salz zugeben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Nach und nach die Eigelbe zugeben und gut verrühren. Dann das Kartoffelpüree mit einem Löffel auf dem Gemüse verteilen. Im Backofen 25-30 min backen.

## Zutaten:

- 500 g Wurzelgemüse, z.B. Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El neutrales Öl
- 125 ml roter Traubensaft
- 4 El Tomatenmark
- 150 g Berglinsen, trocken
- 1 Dose stückige Tomaten (ca. 400 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 12 Thymianzweige
- 300 g Kartoffeln
- 500 g Süßkartoffeln
- Salz
- 4 Eier
- Pfeffer
- 50 g Cheddar
- 2 Eigelb



# Mamaliga

Mamaliga (Polenta) bedeutet „Brot aus Gold“ auf Rumänisch. In Rumänien isst man Polenta sehr gerne und in verschiedensten Variationen. So gibt es sie mal zum Frühstück mit Konfitüre, als Sandwich zu Mittag oder als Beilage zum Abendessen.

 4 Portionen

 40 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 532 kcal

Fett: 19 g

davon gesättigt: 6,5 g

Kohlenhydrate: 73 g

davon Zucker: 2,7 g

Eiweiß: 20 g

Ballaststoffe: 16 g

## Zutaten:

- 2 Schalotten
- 1 Zitrone
- 2 El Olivenöl
- 1 Tl Kreuzkümmel, gemahlen
- 250 g (600 g) schwarze Bohnen
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 150 g Maismehl (mittelfein)
- 375 ml Milch
- 375 ml Wasser
- 3 El Butter oder Margarine

## Zum Servieren (Vorschläge):

- Cheddar-Käse
- Saure Sahne
- Salsa-Soße, z.B. mit Tomate
- Avocado

## Zubereitung

Schalotten schälen und würfeln, Zitrone auspressen. Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Schalotten braten, bis sie braun sind (ca. 7 min).

Kreuzkümmel einrühren und weitere 1-2 min braten, bis es duftet. Hitze reduzieren, schwarze Bohnen und Brühe zugeben und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Mischung leicht eindickt. Zitronensaft einrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Polenta Maismehl mit 250 ml Milch in einer Schüssel verquirlen und beiseitestellen. Restliche Milch und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze auf niedrig stellen, die Polentamischung hinzufügen und unter ständigem Rühren kochen, bis die Mischung eindickt und sich leicht von den Seiten des Topfes zu lösen beginnt (ca. 10 min). Den Herd ausschalten und die Butter einrühren. Mit Salz abschmecken.

Zum Servieren die Masse in Schüsseln füllen, Bohnen hinzufügen und mit Cheddar-Käse, Sauerrahm, Salsa und Avocadoscheiben garnieren.

# Minestrone

Diese italienische Suppe schmeckt kannst Du als Vorspeise ebenso gut essen wie als Hauptgericht.

 6 Portionen

 100 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 499 kcal

Fett: 10 g

davon gesättigt: 3,7 g

Kohlenhydrate: 79 g

davon Zucker: 12 g

Eiweiß: 25 g

Ballaststoffe: 23 g



## Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Zucchini und Lauch kleinschneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls kleinschneiden. In einem Topf 2 El Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Zucchini und Lauch hinzugeben. 10 min unter Rühren anbraten, bis das Gemüse weich wird. Saft und Essig hinzufügen und etwa auf die Hälfte einkochen lassen.

Die Kartoffeln, das Lorbeerblatt, die Gemüsebrühe und die gehackten Tomaten hinzufügen und gut umrühren. Mit geschlossenem Deckel ca. 30 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken und die Thymianzweige abzupfen.

Nach 30 min die Nudeln zum Gemüse in den Topf geben und 10 min kochen, dabei ab und zu mit einem Holzlöffel umrühren. Wenn nötig noch heißes Wasser hinzufügen. Wenn die Nudeln fertig sind, den Topf vom Herd nehmen und die gekochten Bohnen, Petersilie, Thymianblätter, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit geriebenem Parmesan servieren.

## Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zucchini
- 1 Lauch
- 1 Kartoffel
- 2 El Olivenöl
- 50 ml Traubensaft
- 50 ml Essig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
- ¼ Bund Petersilie
- Frischer Thymian
- 100 g Muschelnudeln
- 400 g (900 g) weiße Bohnen
- Salz
- Pfeffer

## Zum Servieren:

- 100 g Parmesankäse

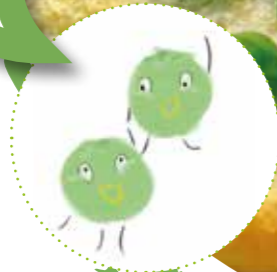


# Omelette mit grünen Erbsen

Dieses Rezept ist ein super Beispiel dafür, wie Du gewöhnliche Rezepte mit Hülsenfrüchten „aufpeppen“ kannst.

 2 Portionen

 20 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 219 kcal

Fett: 15 g

davon gesättigt: 6,9 g

Kohlenhydrate: 5,1 g

davon Zucker: 2,1 g

Eiweiß: 14 g

Ballaststoffe: 1,7 g

## Zubereitung

Die Erbsen auftauen lassen. Die Eier trennen und das Eiweiß steifschlagen. In einer anderen Schüssel die Eigelbe mit Salz und Pfeffer vermischen und vorsichtig das Eiweiß unterheben.



Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eimischung in die Pfanne geben und bei geringer Hitze fest werden lassen. Die Hälfte der Erbsen darauf verteilen. Nach 3 min den Deckel auflegen und weitere 10-12 min garen. Mit den restlichen Zutaten genauso verfahren und das Omelette mit Brot servieren.

## Zutaten:

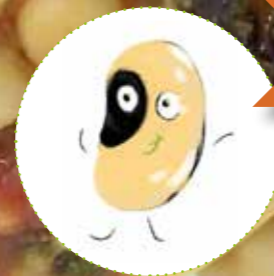
- 60 g Erbsen, gefroren
- 4 frische Eier
- Salz
- Pfeffer
- 2 Tl Butter

# Ospriada: Griechischer Eintopf

Dieses Rezept gleicht einer  
Hülsenfrüchte-Party.

 5 Portionen  
 90 min

Es ist damit typisch  
griechisch, denn dort  
lieben wir alle Arten von  
Hülsenfrüchten.



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 648 kcal

Fett: 24 g

davon gesättigt: 4,4 g

Kohlenhydrate: 83 g

davon Zucker: 12 g

Eiweiß: 27 g

Ballaststoffe: 19 g

## Zubereitung

Hülsenfrüchte und Dinkel über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen und zusammen mit 2 l Wasser in einen Topf geben. Den Brühwürfel und die Lorbeerblätter zugeben und bei starker Hitze 40-45 min kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebeln schälen und hacken, das Gemüse schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten, dann das Gemüse hinzufügen. Die Hitze reduzieren und Dosentomaten und Tomatenmark hinzufügen.

Bei geschlossenem Deckel 30 min köcheln lassen, dabei nach 20 min das restliche Olivenöl, Salz, Pfeffer und die restlichen Gewürze hinzufügen. Die letzten 10 min ohne Deckel kochen, damit die Mischung etwas eindickt. Die gekochten Hülsenfrüchte abgießen, abtropfen lassen zusammen mit dem Gemüse in die Soße geben. Nochmals 15-20 min kochen lassen. Mit etwas Zitronensaft servieren und mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken.

## Zutaten:

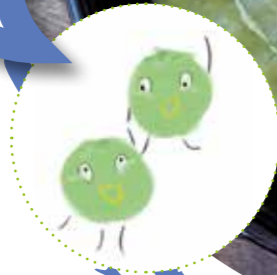
- 60 g weiße Bohnen, trocken
- 60 g Pinto-Bohnen, trocken
- 60 g Kidneybohnen, trocken
- 60 g schwarze Bohnen, trocken
- 60 g Schwarzaugen-Bohnen, trocken
- 60 g Kichererbsen, trocken
- 55 g braune Linsen, trocken
- 55 g grüne Linsen, trocken
- 55 g rote Linsen, trocken
- 45 g Dinkelgraupe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Brühwürfel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Staudensellerie
- 2 Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 100 g natives Olivenöl extra
- 1 Dose stückige Tomaten
- 36 g Tomatenmark
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 2 EL frische Petersilie
- ½ TL Thymian, getrocknet
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- Kardamom

# Erbsensuppe

Erbsensuppe ist in allen skandinavischen Ländern beliebt. In Finnland wird sie traditionell donnerstags gegessen. Danach gibt es Pfannkuchen mit Schlag- sahm und Erdbeermarmelade als Dessert!

 6 Portionen

 120 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 137 kcal

Fett: 7,4 g

davon gesättigt: 0,9 g

Kohlenhydrate: 13 g

davon Zucker: 5,4 g

Eiweiß: 4,9 g

Ballaststoffe: 2,7 g

## Zutaten:

- 500 g grüne Erbsen, trocken
- 1 Zwiebel
- 3 El Olivenöl
- 2,5 l Wasser
- 2 Tl Salz
- 2 Tl Majoran, getrocknet
- Salz
- Pfeffer

## Zum Servieren:

- Senf
- Roggenbrot oder Knäckebrot

## Zubereitung

Die Erbsen über Nacht einweichen und am nächsten Tag unter fließendem Wasser abspülen.

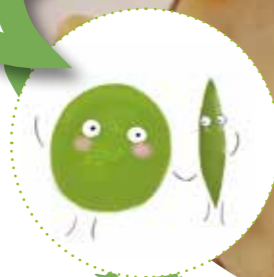
Die Zwiebel schälen und würfeln. In einem großen Topf das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin die Zwiebel weich dünsten. Wasser, Salz, Majoran und Erbsen hinzugeben. Dann zum Kochen bringen und mindestens zwei Stunden köcheln lassen. Bei Bedarf mehr Flüssigkeit zugeben. Sind die Erbsen gar und die Suppe scheint zu dünn, lasse sie eine Weile ohne Deckel einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Senf und Brot servieren.

# Linsen-Pierogi

Pierogi werden in Polen sehr gern gegessen. Sie erfordern einigen Aufwand, aber traditionell stellen sich Omas und Mamas zusammen in die Küche und bereiten sie zu. An Weihnachten füllen sie die Pierogi gern mit Kohl und Pilzen.

 6 Portionen

 120 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 804 kcal

Fett: 41 g

davon gesättigt: 8,3 g

Kohlenhydrate: 94 g

davon Zucker: 6,1 g

Eiweiß: 23 g

Ballaststoffe: 17 g

## Zutaten:

### Linsenfüllung:

- 250 g Berglinsen
- 2 große Zwiebeln
- 8-10 El neutrales Öl
- Salz
- Pfeffer

### Teig:

- 500 g Weizenmehl Typ 550
- ½ El Salz
- 60 ml neutrales Öl
- ca. 200 ml heißes Wasser

### Zum Servieren:

- 300 g saure Sahne

## Zubereitung

Linsen waschen und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag 45-60 min kochen. In ein Sieb geben und mit Wasser abspülen. Zwiebel hacken, Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel anbraten. Auskühlen lassen.

Die Hälfte der Zwiebeln beiseitestellen. Mit einer Gabel die Linsen mit den restlichen Zwiebeln gut vermischen und erneut anbraten, damit die Flüssigkeit verdampft. Die Mischung salzen und pfeffern, auf Raumtemperatur abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen, damit sie fest wird. In der Zwischenzeit Mehl mit Salz und Öl mischen und unter Rühren portionsweise Wasser zugeben, bis sich der Teig leicht mit der Hand trennen lässt. 10-15 min ruhen lassen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche nochmals durchkneten, bis er fest und glatt ist. Auf 4 mm Dicke ausrollen und mithilfe einer Tasse Kreise mit 7 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils 1 TL Füllung in die Mitte geben. Die Ränder mit Wasser befeuchten, umfalten und mit einer Gabel zusammendrücken. Anschließend einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Pierogi hinzufügen und 3 bis 5 min kochen bis die Pierogi an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Mit saurer Sahne und Röstzwiebeln servieren.

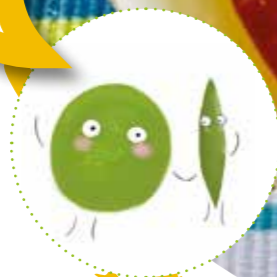


# Rote-Linsen-Kokosnuss-Dal

Bei diesem Gericht werden viele besondere indische Gewürze verwendet.

 4 Portionen

 50 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 512 kcal

Fett: 29 g

davon gesättigt: 19 g

Kohlenhydrate: 52 g

davon Zucker: 9,6 g

Eiweiß: 16 g

Ballaststoffe: 11 g

## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Die Senfkörner dazugeben, mit dem Deckel abdecken und warten, bis die Körner „poppen“. Deckel erst abnehmen, wenn das Geräusch aufgehört hat. Dann Zwiebel und Knoblauch zugeben und bei geringer Hitze unter ständigem Rühren anschwitzen.

Die beiden Tomatensorten und die Kokosmilch dazugeben und ein paar Minuten köcheln lassen. Nach und nach die Gewürze hinzufügen.

Die Linsen dazugeben und bei geschlossenem Deckel 25-30 min köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren, bis die Linsen weich sind. Zwischendurch eventuell Brühe hinzufügen, wenn zu viel Wasser verdampft ist. Am Ende sollte es eine cremige Masse sein.

## Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Olivenöl
- 1 TI Senfkörner
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 TI Chilipulver
- 1 TI Cayennepfeffer
- 2-3 TI Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TI Koriander, gemahlen
- 2 TI Garam Masala, gemahlen
- 175 g rote Linsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Weißer Pfeffer

# Schnüschratin

Kennst Du den Ausdruck „Schnüschr“? Er kommt aus Norddeutschland und bedeutet so viel wie „einmal quer durch den Garten“. Schau mal, was es im Frühling alles an leckerem Gemüse „aus dem Garten“ gibt!

 4 Portionen

 45 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 614 kcal

Fett: 29 g

davon gesättigt: 16 g

Kohlenhydrate: 73 g

davon Zucker: 16 g

Eiweiß: 22 g

Ballaststoffe: 18 g



## Zubereitung

Butter und Mehl mischen, gut durchkneten und in kleinen Stücken einfrieren. Kartoffeln waschen und in Salzwasser garkochen (ca. 20-30 min). Abgießen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Möhren schälen, der Länge nach halbieren und dritteln. Ackerbohnen in kochendem Salzwasser 8-10 min kochen, abschrecken und die Schale entfernen, indem Du die Bohne zwischen den Fingern zerdrückst. Die Erbsen aus den Hülsen lösen. Grüne Bohnen putzen und halbieren. Kohlrabi schälen und würfeln und Schalotten fein würfeln. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

In einem großen Topf Milch und Sahne zum Kochen bringen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Nach und nach die gefrorene Mehlbutter zugeben, dann nochmals aufkochen und offen 5 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, einige beiseitelegen und den Rest fein hacken. Für das Gemüse 30 g Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten, dann mit Brühe ablöschen. Möhren und grüne Bohnen zugeben und 8 min bei geschlossenem Deckel kochen. Kohlrabi und Erbsen zugeben und weitere 5 min kochen. Dann Ackerbohnen und Kartoffelscheiben zugeben und weitere 2 min kochen. Alles zusammen mit der Petersilie in die Milch geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

## Zutaten:

### Petersilienmilch:

- 25 g Butter
- 25 g Mehl
- 700 ml Milch
- 150 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Bund Petersilie (ca. 70 g)

### Gemüse:

- 600 g Kartoffeln
- Salz
- 250 g Möhren
- 250 g Ackerbohnen, gefroren
- 250 g frische Erbsen
- 250 g grüne Bohnen
- 1 Kohlrabi (ca. 300 g)
- 2 Schalotten
- 30 g Butter
- 200 ml Gemüsebrühe

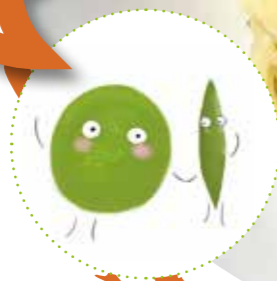


# Tagliatelle mit Linsenbolognese

Dieses Rezept entstand in Anlehnung an die italienischen Spaghetti Bolognese mit Linsen anstelle des Hackfleischs.

 2 Portionen

 45 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 518 kcal

Fett: 15 g

davon gesättigt: 2,1 g

Kohlenhydrate: 81 g

davon Zucker: 16 g

Eiweiß: 15 g

Ballaststoffe: 8,6 g

## Zutaten:

- 50 g Berglinsen
- 1 Möhre (mittelgroß)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Tomaten
- Olivenöl
- 60 ml Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer
- Oregano, frisch oder getrocknet
- 100 ml Weißwein (kann durch Essig oder Traubensaft ersetzt werden)
- 200 g Tagliatelle (trocken oder frisch)

## Zubereitung

Linsen in einem Topf mit 200ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 20-30 min kochen. Etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.

In der Zwischenzeit Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Wenn es heiß ist, Zwiebeln und Möhren darin kurz anbraten, dann Tomaten und Knoblauch zugeben. Etwa 1 min kochen lassen, dann den Balsamico-Essig hinzufügen. Etwas Salz, Pfeffer und Oregano hinzugeben, mit Wein bzw. Traubensaft ablöschen und kochen lassen.

Wenn die Nudeln trocken sind: jetzt nach Packungsanweisung aufsetzen und kochen.

Wenn die Linsen weich sind, Linsen mit restlicher Flüssigkeit zur Tomatensoße in die Pfanne geben

Wenn die Nudeln frisch sind, nun für ca. 2-3 min kochen. Die gekochten Nudeln zur Soße in die Pfanne geben, ca. 1 min umrühren und dann servieren.

# Colcannon: Irischer Bohnen- auflauf

Früher wurden in diesem irischen Gericht kleine Gegenstände versteckt, die die Zukunft voraussagen sollten: Fand man einen Ring, würde man im folgenden Jahr heiraten; fand man wiederum einen Knopf, würde man allein bleiben.

 6 Portionen

 60 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 530 kcal

Fett: 6,3 g

davon gesättigt: 0,9 g

Kohlenhydrate: 48 g

davon Zucker: 8,4 g

Eiweiß: 14 g

Ballaststoffe: 9,2 g

## Zubereitung

Kartoffeln in einem kleinen Topf mit Salzwasser bedecken. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 min zugedeckt köcheln lassen. Den Grünkohl entstielen, waschen und klein schneiden. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und pellen. Schnittlauch hacken.

Blumenkohlröschen grob zerkleinern. Ca. 15 min dünsten, bis sie weich sind. Die Bohnen mit 2 Ei Butter in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sie weich sind, dann in eine Küchenmaschine geben. Blumenkohl hinzugeben und mixen, bis eine glatte Masse entsteht, bei Bedarf etwas Milch hinzufügen. Beiseitestellen.

## Zutaten:

- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 1 kg frischer Grünkohl
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 mittelgroßer Blumenkohl (ca. 500 g)
- 200 g (460 g) weiße Bohnen
- 6 Ei Butter
- 4 Knoblauchzehen
- 150 ml Sahne
- 150 ml Vollmilch
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Knoblauch schälen und würfeln. 3 Ei Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Knoblauch hinzufügen und 2 min lang unter Rühren garen. Gehackten Grünkohl zugeben und unter häufigem Rühren kochen, bis er zerfällt und hellgrün ist. Milch und Sahne einrühren und alles zum Köcheln bringen. Die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden und zur Grünkohlmischung geben, dabei gut vermischen. Die weiße Bohnenmischung und den größten Teil des Schnittlauchs hinzufügen und weiter mixen, bis alles gleichmäßig vermengt ist. Nach Belieben einen Spritzer Olivenöl hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Warm servieren und ein Stück Butter in die Mitte geben.

# Beilagen



# Ackerbohnen-Dip

Dieses Gericht stammt von den Ägäischen Inseln. Es wird traditionell mit frischem Oktopus aus dem Mittelmeer und, für Erwachsene, mit einem alkoholischen griechischen Getränk namens Tsipouro serviert.

 6 Portionen

 30 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 167 kcal

Fett: 7,7 g

davon gesättigt: 0,7 g

Kohlenhydrate: 20 g

davon Zucker: 5,9 g

Eiweiß: 6,1 g

Ballaststoffe: 5,9 g



## Zutaten:

- 500 g Ackerbohnen, gefroren
- 3 große Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zitrone
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## Zum Servieren:

- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten

## Zubereitung

Die Ackerbohnen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In ein Sieb geben, abschrecken und die Schale entfernen, indem die Bohne zwischen den Fingern zerdrückt wird. Zwiebel, Knoblauch und Möhren fein hacken. 2 El Olivenöl in einem Topf mit den Zwiebeln erhitzen. Nach 2-3 min die Möhren und den Knoblauch zugeben unditerrühren. Die Bohnen und 1 Tasse Wasser hinzufügen. Ca. 10 min kochen lassen bis das Wasser verdampft ist. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und im Mixer zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Die Zitrone auspressen und nach Geschmack hinzufügen.

Mit karamellisierter Zwiebel und Tomate servieren.

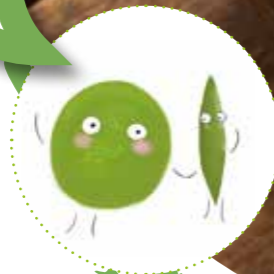


# Linsen-Nutella

Dieser Schokoaufstrich ist nicht nur lecker, sondern auch günstiger und gesünder als der aus dem Supermarkt!

 10 Portionen

 20 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 156 kcal

Fett: 7,3 g

davon gesättigt: 5,5 g

Kohlenhydrate: 17,7 g

davon Zucker: 9,5 g

Eiweiß: 9,8 g

Ballaststoffe: 2,1 g

## Zubereitung

Die gekochten Linsen und den Zucker in einem Topf bei schwacher Hitze 5 min mit einem Löffel gut vermengen, bis überschüssiges Wasser vollständig verdampft ist. Vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten hinzufügen. Mit einem Löffel mischen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Mithilfe eines Pürierstabs zu einer glatten Masse verarbeiten und in ein sauberes Glas mit Schraubverschluss füllen.

Das Linsen-Nutella hält sich im Kühlschrank bis zu 10 Tage.

## Zutaten:

- 250 g Linsen
- 80 g brauner Zucker
- 40 g Kokosöl, alternativ geschmacksneutrales Öl
- 75 g Schokolade (ca. 60-80% Kakao)
- 5-20 g Kakaopulver

Lass Deiner Kreativität freien Lauf und verarbeite im Linsen-Nutella Deine Lieblingszutaten! Du kannst zum Beispiel Zimt und Früchte hinzufügen oder einen Teil des Öls durch Nussmus ersetzen.



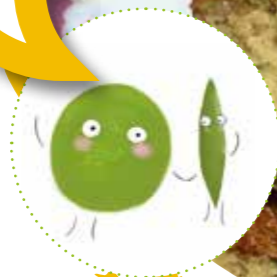
# Indische Linsen-Donuts

(Medu Vada)

Diese herzhaften Linsen-Donuts kommen aus Indien, wo man sie traditionell frittiert. Wenn Du sie stattdessen lieber braten möchtest, erhitzte pro Donut etwa 1 El Öl und gare sie in einer Pfanne, bis beide Seiten braun und knusprig sind.

 4 Portionen

 40 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 543 kcal

Fett: 36 g

davon gesättigt: 3,6 g

Kohlenhydrate: 44 g

davon Zucker: 3,6 g

Eiweiß: 15 g

Ballaststoffe: 11 g

## Zutaten:

- 250 g Urid Dhal oder Berglinsen
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 El Kreuzkümmelsamen
- 1 Zwiebel
- 2 grüne Chilis (oder, falls Du es weniger scharf magst: eine grüne Paprika)
- Rapsöl zum Frittieren
- Salz

## Zum Servieren:

- Joghurt
- Chutney (z.B. Mango, Tomate, etc.)

## Zubereitung

Die Linsen für mind. 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. In einem Sieb abtropfen lassen. Kreuzkümmel und Pfefferkörnern in einem Mörser zermahlen. Die Zwiebel schälen und grob hacken, die Chili oder Paprika schneiden. Das Öl zum Braten in einem Topf erhitzen.

Linsen, Zwiebeln, Chili oder Paprika, Gewürze, Salz und gemahlene Gewürze in einen Mixer geben und zu einer dicken, teigartigen Paste verarbeiten. Sollte der Teig zu fest sein, ein wenig Wasser hinzufügen. Wird er dadurch zu wässrig, kann das durch etwas Paniermehl ausgeglichen werden. Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, einen Holzlöffel ins Öl halten. Wirft er Blasen, kann mit dem Frittieren begonnen werden. Dafür die Hände befeuchten und aus dem Teig kleine Kugeln formen. Vorsichtig mit dem Daumen ein Loch in die Mitte drücken, um die charakteristische Donut-Form zu erhalten. Den Donut vorsichtig in das heiße Öl legen und frittieren, bis er auf beiden Seiten goldbraun ist.

Herausnehmen und auf etwas Küchenpapier legen, mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Die fertigen Donuts mit Joghurt und einem Chutney servieren.



# Mini-Hamburger mit Lupinen

In Portugal essen wir Lupinen gerne als Snack zu einem kühlen Getränk!

 3 Portionen

 60 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 286 kcal

Fett: 5 g

davon gesättigt: 0,57 g

Kohlenhydrate: 45 g

davon Zucker: 5,9 g

Eiweiß: 22 g

Ballaststoffe: 11 g

## Zutaten:

- 250 g Lupinen im Glas
- ½ Blumenkohl (ca. 500 g)
- 2-3 El Kichererbsenmehl
- 1-2 El Mehl
- 2 Tl Currypulver
- 1 El frisches Basilikum
- 1 El frische Petersilie

## Zum Servieren (Vorschläge):

- 3 Brötchen, z.B. Fladenbrot
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- ½ Avocado
- ¼ Salatgurke
- Kopfsalat

## Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Lupinen in ein Sieb geben und gut abspülen. Die Schale entfernen und beiseitestellen. Den Blumenkohl in kochendem Salzwasser kochen, bis er weich ist. Gut abtropfen lassen und zusammen mit den Lupinen in eine Küchenmaschine geben. Kichererbsenmehl und normales Mehl hinzufügen und mixen, bis sich ein Teig bildet. Currypulver und Kräuter dazu geben.

Mit den Händen zwölf kleine Burger-Patties formen und im Ofen 30-40 min backen, dabei nach 25 min wenden. In einem Brötchen mit Gemüse und Kopfsalat servieren. Werden die Patties nicht sofort gegessen, können sie in der Pfanne in etwas Öl erneut aufgewärmt werden.

# Geröstete Kichererbsen

## Wusstest Du...?

...dass geröstete Kichererbsen ein sehr beliebter Snack in Tunesien sind? Du kannst sie in den Städten an jeder Ecke in kleinen Kiosken kaufen.

 4 Portionen

 15 min



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 234 kcal

Fett: 8,1 g

davon gesättigt: 1 g

Kohlenhydrate: 31 g

davon Zucker: 5,4 g

Eiweiß: 10 g

Ballaststoffe: 6,1 g



## Zutaten:

- 300 g Kichererbsen, trocken
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Kräuter und Gewürze nach Belieben

## Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abspülen, abtropfen lassen und gut trocknen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen hineingeben. Ab und zu schwenken. Wenn die Kichererbsen knusprig und braun sind, in eine Schüssel geben und nach Belieben salzen und würzen.

Beim Würzen darfst Du kreativ werden: Getrocknete Kräuter wie Thymian oder Oregano funktionieren genauso gut wie süßes Paprikagewürz oder sogar Honig. Du erhältst eine leckere und gesunde Alternative zu Chips.



# Kichererbsen- fladen aus Nizza

(Socca)

Socca ist ein beliebter Snack  
in Nizza in Südfrankreich.



6 Portionen



20 min  
+ 12 h  
Ruhezeit



## Nährwertangaben für 1 Portion

Energie: 297 kcal

Fett: 18 g

davon gesättigt: 2,4 g

Kohlenhydrate: 24 g

davon Zucker: 4,5 g

Eiweiß: 9,4 g

Ballaststoffe: 4,6 g

## Zubereitung

Kichererbsenmehl und Wasser mit dem Handmixer gut  
verrühren. Salz zugeben und über Nacht ruhen lassen. Am  
nächsten Tag den Backofengrill auf 250°C vorheizen.

Ein Backblech einfetten. Die Kichererbsenmischung nochmals durchrühren und  
mit Olivenöl, Rosmarin sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Backblech mit Öl im Backofen 2-3 min erhitzen, dann den Teig mit Hilfe einer Schöpf-  
kelle vorsichtig einfüllen. Etwa 7-12 min backen, bis die Oberseite der Socca Blasen wirft  
und braun wird. Auf dem Blech anschneiden und mit Salz und Pfeffer bestreut und frischen  
Tomaten servieren.

## Zutaten:

- 250 g Kichererbsenmehl
- 500 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 60 ml Olivenöl
- 2 El frischer Rosmarin

## Zum Servieren:

- Salz
- Pfeffer
- Tomaten

# Desserts



# Apfelkuchen mit Kichererbsen

Du kannst aus dem Teig auch  
leckere Muffins machen.  
Dafür den Teig einfach in  
Muffinförmchen statt in eine  
große Backform geben.



12 Portionen



90 min



Nährwertangaben für 1 Stück
Energie: 237 kcal
Fett: 9,9 g
davon gesättigt: 4,4 g
Kohlenhydrate: 35 g
davon Zucker: 19 g
Eiweiß: 8,8 g
Ballaststoffe: 3,6 g

## Zutaten:

- 750 g Äpfel
- 60 g Walnüsse
- 220 g + 3 EI Zucker
- 4 TI Zimt
- 175 g (400 g) Kichererbsen
- 3 große Eier
- 120 g + 1 EI Butter
- 55 g Rapsöl
- 1 EI Vanille
- 200 g Mehl
- 1 EI Backpulver
- ¼ TI Muskatnuss
- ¼ TI Salz
- 120 ml Milch

Zum Servieren:  
• Puderzucker

## Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die Äpfel abspülen,  
entkernen und in Stücke schneiden. Die Walnüsse grob  
hacken. Äpfel und Walnüsse mit 3 EI Zucker und 3 TI Zimt mi-  
schen. Beiseitestellen.

Kichererbsen mit den Eiern in einer Küchenmaschine oder  
einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten und beiseite-  
stellen. In einer großen Rührschüssel Butter, Rapsöl und  
restlichen Zucker gut verrühren. Die Kichererbsenmischung und  
Vanille hinzufügen und gut vermengen.

In einer weiteren Schüssel Mehl, Backpulver, 1 TI Zimt, Muskat-  
nuss und Salz vermischen. Mehlmischung und Milch zur Butter-  
mischung geben und verrühren, bis alles gut vermischt ist. Eine  
22 x 33 cm große Form (oder eine Springform Ø24 cm) fetten,  
mit Mehl bestäuben und den Teig hineingeben. Apfelmischung  
gleichmäßig darauf verteilen, dann mit der Rückseite eines  
großen Löffels in den Teig drücken, bis der Teig durch die  
Äpfel sichtbar wird. Auf der mittleren Schiene im Backofen  
55-60 min backen, Stäbchenprobe durchführen. Sollte  
die Oberfläche zu stark bräunen, kannst Du den  
Kuchen mit Alufolie abdecken. Lass den Kuchen  
vollständig abkühlen, bevor Du ihn in 18 Stücke  
schneidest. Vor dem Servieren mit Puder-  
zucker bestäuben.

# Kidneybohnen-Brownies

Ich wette, Du schmeckst mich aus diesem Kuchen nicht heraus!

 6 Portionen

 60 min



## Nährwertangaben für 2 Stück

Energie: 384 kcal

Fett: 16 g

davon gesättigt: 9,5 g

Kohlenhydrate: 56 g

davon Zucker: 33 g

Eiweiß: 8,8 g

Ballaststoffe: 6,6 g

## Zubereitung

Den Backofen vorheizen (200°C).

Die Kidneybohnen pürieren, die Butter schmelzen.

Geschmolzene Butter, Eier, Zucker, Vanilleextrakt, Bohnenpüree, Kakaopulver und Mehl in eine große Rührschüssel geben und gut miteinander verrühren. Eine kleine Backform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. 25 min backen und die Stäbchenprobe durchführen. Auskühlen lassen und in Quadrate schneiden.

## Zutaten:

- 100 g (225 g) Kidneybohnen
- 100 g Butter
- 2 Eier
- 1 Tl Vanilleextrakt
- 200 g brauner Zucker
- 40 g Kakaopulver
- 80 g Weizenvollkornmehl

# Brasilianische Kokospralinen

(Prestígio Brasileiro)

Du kannst auch eine andere Schokoladensorte verwenden, wenn Du sie lieber magst. Kuvertüre eignet sich besser als normale Schokolade, weil sie nicht so schnell in Deinen Händen schmilzt.



20 Portionen



60 min



## Nährwertangaben für 1 Praline

Energie: 136 kcal

Fett: 8,1 g

davon gesättigt: 4,9 g

Kohlenhydrate: 14 g

davon Zucker: 5,5 g

Eiweiß: 2,9 g

Ballaststoffe: 1,7 g

## Zubereitung

Den Reis mit der Milch, der Kokosmilch und dem Zucker unter gelegentlichem Rühren weichkochen (ca. 20-30 min).

Die Bohnen dazugeben und alles mit einer Gabel gut vermischen. Kokosraspeln unterheben und beiseitestellen. Die Schokolade schmelzen. Mit einem kleinen Löffel oder einem Pinsel Pralinenformen oder Eiswürfel-Formen dünn mit Schokolade auskleiden und dann in den Kühlschrank stellen. Herausnehmen und die Füllung einfüllen. Die Pralinen mit einer Schicht Schokolade verschließen. Wieder in den Kühlschrank stellen. Wenn sie gut durchgekühlt sind, aus den Förmchen nehmen.

Tipp: Du kannst auch Pralinen-Papierförmchen verwenden. Eventuell musst Du dann vor dem Einfüllen der Füllung zwei Schichten Schokolade auftragen, damit die Hülle stabil ist. Zwischen der ersten und zweiten Schicht im Kühlschrank abkühlen lassen.

## Zutaten:

- 100 g Reis
- 500 ml Milch
- 100 ml Kokosmilch
- 5 Ei Zucker
- 25 g (60 g) weiße Bohnen
- 30 g Kokosraspeln
- 250 g dunkle Kuvertüre (60% Kakao)



## Über die Autorin

Eva Lingemann studiert Ernährungsmanagement und Diätetik an der Universität Hohenheim. Ihr Interesse an Nachhaltigkeits- und Umweltthemen in Verbindung mit Lebensmitteln vereinte sie durch Vertiefungen im Bereich der Globalen Ernährungssicherung.

Sie liebt es, unbekannte Lebensmittel zu probieren und nähert sich einer fremden Kultur am liebsten durch das Eintauchen in deren Küche und Esskultur. Die Kreation dieses Buches war eine inspirierende und lehrreiche Reise in die Welt der Hülsenfrüchte, während derer sie sogar trotz fehlenden grünen Daumens anfang, ihre eigenen Bohnen zu pflanzen.

## Danksagung

Ich möchte mich bei meinen Betreuerinnen Professor Marta Wilton Vasconcelos und Professor Elisabete Pinto bedanken, die mich an das großartige TRUE-Projekt herangeführt und es dadurch geschafft haben, meine Leidenschaft für Hülsenfrüchte zu entfachen.

Danke an Styliani Siomou für ihre wunderbaren und niedlichen Zeichnungen, ihre Inspiration und ihre Unterstützung.

Danke an die 7-jährige Emma Heijden, die ihren Teller zeichnete und damit einen tollen Hintergrund für dieses E-Book lieferte.

Danke an meine Kolleginnen und Kollegen im GFE Hohenheim, die einen Traum wahr werden ließen.





# Quellen

- 15+16) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 19+20) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 21+22) „Leguminosas no Ponto“ – Associação Portuguesa de Nutrição
- 25+26) <http://www.rampantscotland.com>
- 27+28) <https://www.canada.ca>
- 34+35) <https://www.gutekueche.at>
- 38+39) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 40+41) <http://www.fao.org>
- 44+45) <https://www.canada.ca>
- 48+49) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 50+51) <https://www.myjewishlearning.com>
- 58+59) <http://myblueandwhitekitchen.com>
- 64+65) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 68+69) <https://randallbeans.com>
- 71+72) <http://www.fao.org>
- 75+76) <http://www.fao.org>
- 77+78) <https://www.e-konomaista.pt>
- 81+82) <https://cuisine.journaldesfemmes.fr>
- 84+85) <https://pulses.org>

# Finanzierung und Kontakt



TRAnsition paths to sUustainable  
legume-based systems in Europe



TRUE wird durch das Forschungs- und Innovationsprogramm Horizont 2020 der Europäischen Union im Rahmen der Zuschussvereinbarung Nr. 727973 finanziert.

Das Kochbuch wurde von Eva Lingemann an der Universität Hohenheim im Forschungszentrum Globale Ernährungssicherheit und Ökosysteme (GFE) ins Deutsche übersetzt.

## Kontakt:



UNIVERSITÄT  
HOHENHEIM

## Universität Hohenheim

Forschungszentrum Globale Ernährungssicherheit und Ökosysteme  
gfe@uni-hohenheim.de  
gfe.uni-hohenheim.de

[www.true-project.eu](http://www.true-project.eu)

