

Delikatessen aus Erbsen, Lupinen & Co.



Rezepte von gzpk-Hobby-Köch*innen

Rezept-Übersicht

Agata's Hummus aus trockenen Erbsen	3
Erbsen-Minzen-Suppe	4
Saubohnen-Salat	5
Monika's Beluga-Linsen- Sommer-Salat	6
Knusprige Tempeh-Scheiben von Daniel	7
Farinata	8
Noemi's Platterbsensalat	9
Franca's Gemüse-Tajine	10
Bohnen-Brownies à la Agata	11
Christine's herzhaft Kichererbsen-Süßkartoffel-Cupcakes	12
Süßes Azukibohnenmus von Nicole	13
Falafel aus Gelben Erbsen à la Agata	14

Agata's Hummus aus trockenen Erbsen

200g trockene Erbsen (gelb)

1 Zwiebeln

3 Lorbeerblätter

1 Knoblauch Zehe

1 Zitrone

Olivenöl

1 EL Tahini

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

frischer Koriander oder Petersilie

Paprikapulver, süß

Zubereitung

Erbsen in kaltem Wasser ca. 12 Stunden einweichen lassen. Das Wasser abgiessen und neues Wasser hinzufügen. Zusammen mit den Lorbeerblättern kochen bis die Erbsen zerfallen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und karamellisieren lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und alles fein pürieren. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und weiter pürieren bis die Masse ganz fein ist. Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel nach Geschmack hinzufügen. 1 EL Tahini, Saft aus 1 Zitrone und etwas Olivenöl dazugeben. Alles noch einmal pürieren. Den Hummus mit Paprikapulver (süß), Olivenöl und Korianderblättli/Petersilienblättli garnieren.

Erbsen-Minzen-Suppe

- 2 Schalotten
- 2 Zweige Minze
- 1kg Erbsen tiefgekühlt
- 200g Kartoffeln mehlig
- 3 EL Olivenöl
- 700ml Gemüsebouillon
- 50ml (Kokosmilch oder Vollrahm)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schalotten schälen, Minze waschen und Blätter abzupfen. Beider fein schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, Schalotten kurz andünsten, Minze dazugeben. Erbsen und Kartoffeln zugeben und dünsten bis sie Wasser ziehen. Mit Bouillon auffüllen und kochen bis Kartoffeln gar sind. Suppe mit Pürierstab fein pürieren und durch ein Haarsieb streichen. Kokosmilch oder Vollrahm dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saubohnen-Salat

400g Saubohnen frisch (muss man enthülsen) oder tiefgekühlt
50g trockene Tomaten in Öl

1 Bio Zitrone

4 EL Olivenöl oder Rapsöl

2 EL Zitronenöl (Zitronenschale mit Öl mischen) am Tag vorher
vorbereiten

Salz und Pfeffer

Etwas feingehackte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Saubohne in Salzwasser ca. 10 Min. kochen lassen. Tomaten fein hacken, Öl, Zitronensaft mischen und Zitronenöl dazugeben. Alles zusammenmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren. Es ist wichtig die Schale aus der Bohne zu entfernen, die Schalen schmecken etwas fad und sich zäh.

Monika's Beluga-Linsen-Sommer-Salat

250g Beluga Linsen

Frühlingszwiebel

Lauch

Radieschen

Sauce:

1 Bio Zitrone

Olivenöl

Balsamico Bianco

Körnersenf

Honig

Salz und Pfeffer (schwarz und rot)

Frische Kräuter (Petersilie, Koriander, Schnittlauch, Estragon)

Zubereitung

Beluga Linsen in der doppelten Menge Wasser aufkochen und 20 – 30 Minuten köcheln lassen (hier 500ml); abtropfen und etwas auskühlen lassen. Den Lauch in dünne Ringe schneiden und kurz im kochenden Wasser abschrecken. Die Radieschen klein hacken. Alles zusammen –die Linsen am besten noch lauwarm – mit der Sauce mischen und ca. eine halbe Stunde ziehen lassen.

Für die Sauce Öl und Essig im Verhältnis 3:1 mischen, Senf & Honig, Salz, Pfeffer nach Belieben begeben. Frische Kräuter von Hand zerkleinern darüber streuen.

Mit Bio-Dinkel-Baguette geniessen.

Dazu passt auch: Feta-Krümel und frische, essbare Blüten über den fertigen Salat streuen

Knusprige Tempeh-Scheiben von Daniel

400g Tempeh

100ml Tamari- oder Sojasauce

1 Teelöffel Dijon-Senf

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 Prise geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade mischen, den Tempeh in hauchdünne Scheiben schneiden und für mindestens 1 Stunde marinieren.

Den Ofen bei 200°C vorheizen, die Tempeh-Scheiben auf ein Backblech mit Backpapier auslegen und für etwa 15 min backen, bis sie braun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit sollten die Tempeh-Scheiben gewendet werden.

Farinata

180g Kichererbsenmehl

600ml Wasser

Ca. 1 Teelöffel Salz

80g Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und gut verrühren, vom Öl sollte nur etwa die Hälfte der angegebenen Menge dafür verwendet werden. Das Ganze muss 3 - 6 Stunden ruhen, damit das Kichererbsenmehl quellen kann. Anschliessend den Rest des Olivenöls in eine Auflaufform geben, den „Teig“ in die Form giessen und im Ofen bei 200 - 220 Grad etwa 30 - 40 Min. backen, bis die Farinata schön gebräunt und nicht mehr flüssig ist.

Noemi's Platterbsensalat

Platterbsen

Fenchel

Olivenöl

Bio-Zitrone

Sauce:

Zitronensaft

Grobkörniger Senf

Olivenöl

Zubereitung

Platterbsen 2h einweichen und dann 20 - 30 Min. bissfest kochen. Den Fenchel in Streifen schneiden und in Öl andünsten; die feingeschnittene Zitrone kurz mitdünsten. Für die Salatsauce Zitronensaft, grobkörniger Senf und Olivenöl mischen und über die Zutaten bringen.

Franca's Gemüse-Tajine

200g getrocknete Kichererbsen, ca. 12h eingeweicht, abgetropft

500g Tomaten, entkernt, in Würfeln

400g Sellerie in ca. 2 cm Würfeln

200g Rüebli in ca. 2 cm Würfeln

100g entsteinte Dörrpflaumen - oder Dörraprikosen

3 rote Zwiebeln in Streifen

3 Knoblauchzehen in Scheibchen

2 Zweiglein Thymian

1 Zimtstange, halbiert

1 EL Paprika

1/2 TL Kreuzkümmel

1 Briefchen Safran

wenig Cayennepfeffer

3 dl Gemüsebouillon

Butterflöckchen

Zubereitung

Brattopf ohne Deckel in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Kichererbsen und alle Zutaten bis und mit Cayennepfeffer mischen, in den heissen Brattopf geben. Bouillon dazugiessen, Butterflöckli darauf verteilen.

Schmoren: zugedeckt ca. 50 Min.

Dazu passt: Couscous, Fladenbrot, Reis

Bohnen-Brownies à la Agata

500g Kidneybohnen, gekocht oder aus der Dose (entspricht hier dem Abtropfgewicht)

5 El Kakaopulver ungesüsst

2 reife Bananen klein

4 El Kokosöl oder Olivenöl

1/2 TI Salz

15 Datteln, getrocknet, eingeweicht

70g Zucker

1.5 TI Backpulver oder Soda

100g gehackte Walnüsse, 30 g bleiben für Glasur

4 Eier

Glasur:

200 g Bitterschokolade, 10g Butter, 30 g Walnüsse

Zubereitung

Backofen auf 190 Grad vorheizen. Kidneybohnen sehr (!) gründlich waschen. Dieser Schritt ist wichtig, damit der Bohnengeschmack in den Brownies nicht durchkommt. Ich habe meine Kidneybohnen aus der Dose in ein Sieb gegeben und solange gewaschen, bis die Flüssigkeit, die abtropft klar ist (ca. 10 Min.).

Kidneybohnen mind. 5 Min. pürieren, danach Backpulver, Salz, Kakaopulver, Bananen, flüssiges Öl, Zucker, Datteln, Eier in den Mixer dazugeben. Mit einem Spatel alles leicht vermengen. Anschliessend die ganze Masse solange mixen, bis ihr eine homogene Masse ohne Stückchen erhält. Am Ende die gehackten Walnüsse dazugeben. Falls sich die Masse zu fest ist, könnt ihr noch ein kleines bisschen mehr Flüssigkeit wie Milch/Dattel Wasser hinzugeben. Ihr solltet aber darauf achten, dass der Teig nicht zu flüssig wird. Er ist perfekt, wenn er weder zu dickflüssig noch zu flüssig ist. Ich habe den Teig ca. 40 Min gebacken, dann abkühlen lassen, die Glasur verteilen und obendrauf die Nüsse legen.

Glasur: Butter schmelzen lassen, die Schokolade dazugeben und alles noch mal schmelzen lassen.

Christine's herzhaftes Kichererbsen-Süßkartoffel- Cupcakes

Zutaten für 12 Muffins:

- 150g Süßkartoffel
- 2 EL Erdnussmus (oder Mandelmus)
- 100g Mehl
- 60g Kichererbsenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 150ml Gemüsebouillon
- 50ml Rapsöl

Zubereitung

Für den Teig die Süßkartoffel schälen, waschen und würfeln. In etwas Wasser 15 Minuten garen, bis sich die Würfel leicht einstechen lassen. Zu einem glatten Kartoffelpüree verarbeiten, mit dem Erdnussmus verrühren und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Das Mehl mit 50g Kichererbsenmehl, dem Backpulver, Natron, Salz und Pfeffer vermischen. Die Bouillon mit dem Öl verrühren, mit dem Süßkartoffelpüree und der Mehlmischung kurz vermengen. Den Teig in Muffinförmchen füllen und im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Süßes Azukibohnenmus von Nicole

Für 4 Personen:

250g Azukibohnen

4 Datteln

Zitronenschalen, frisch gerieben

Zitronensaft von einer Zitrone

Öl zum Rösten

5 Kardamomsamen

1 Prise Salz

Zubereitung

Azukibohnen für 12h in Wasser einweichen (Wasser ableeren vor dem kochen).
Azukibohnen kochen (30 Min.).

Datteln in Streifen schneiden und in Pfanne mit etwas Öl rösten. Gekochte Azukibohnen, Kardamom und geriebene Zitronenschalen dazu geben. Kurz anrösten und wenig Wasser dazugeben damit Masse pürierbar ist, zugedeckt kurz auf geringer Stufe erwärmen. Anschliessend mit dem Stabmixer pürieren.

Wahlweise mit gekochten Birnen oder Äpfel servieren!

Falafel aus Gelben Erbsen à la Agata

250g gelbe, geschälte Erbsen
2 kleine Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1TL Natron
fein gehackte Petersilie
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Zimt
1 Prise Chili
1 Prise gemahlener Koriander
Salz, Pfeffer
Bratöl

Zubereitung

Erbsen mit heissem Wasser übergiessen und mindestens 12 Stunden einweichen lassen. Danach die Erbsen abtropfen und mit einem starken Stabmixer pürieren. Zwiebeln und Petersilie fein hacken und zu der Erbsenmasse hinzufügen. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut vermischen. Danach kleine Bällchen (etwas grösser als eine Walnuss) formen.

Die Bällchen in Bratöl goldbraun frittieren, anschliessend auf ein Papiertuch legen, um das überschüssige Fett loszuwerden.

Servier-Vorschlag: Knoblauch- oder Dill-Joghurt-Sauce.