

Kochen mit Hülsenfrüchten



Quelle: Pixabay



Quelle: Pixabay

Erbsensuppe

Zutaten:

250 g Erbsen (**trockene**, 24h in Salzwasser einweichen)

1,5 l Brühe

½ Stange Porree, in Ringen

1 große Möhre, gewürfelt

4 Kartoffeln, gewürfelt

2 Zwiebeln, gehackt

1 Scheibe Sellerie-Knolle, klein gewürfelt

1 Lorbeerblatt

1 geh. TL Majoran

1 geh. TL Bohnenkraut

2 EL Bratöl oder Margarine

2 PR Muskat

1 EL Essig

Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Vor der Zubereitung müssen die Erbsen min. 12 h in 1,5 l kaltem Wasser aufweichen. Das geht am besten über Nacht.

Zubereitung

- Das Gemüse vor der Verarbeitung unter fließendem Wasser waschen
- Die eingereichten Erbsen mit Hilfe eines Siebes abgießen
- Porree, Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln und Sellerie zerkleinern
- Im Topf das Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Lauch andünsten
- Kartoffeln mit dazu geben und leicht anbräunen lassen
- Das restliche Gemüse mit dazu geben und alle 3 Minuten rumrühren
- Mit der Brühe ablöschen und die Erbsen, die Kräuter und Gewürze dazugeben
- Ca 60 min köcheln lassen bis das Gemüse weichgekocht ist
- Den Eintopf mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und warm servieren
- Nach Belieben kann die Suppe mit einer Einlage wie Räuchertofu oder Wiener serviert werden

4- 5 Portionen
12 Stunden Vorbereitung
1 ½ Stunden Zubereitung und Kochzeit

Utensilien: 1 großer Topf, Messer, Brettchen, Schüssel, Sieb



Quelle: Pixabay

TIP: das Einweichwasser eignet sich gut zum Kochen, denn es hat den Geschmack der Erbsen angenommen und enthält die wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe der Erbse

Mexikanischer Salat mit **Kidneybohne**

Zutaten

1 Dose Kidneybohnen
1 Glas Mais
1 Gurke
4 Tomaten
1 gelbe Paprika
1 Glas Oliven
1 große rote Zwiebel
Rucola
1 Pck Feta
4 EL Olivenöl
2 EL Balsamico Essig
1 TL Senf
1 TL Honig/ Agavendicksaft
Salz, Pfeffer
Etwas Zitronensaft

4 Portionen
15 min Zubereitung
Utensilien: Salatschüssel, Messer, Sieb, Brettchen



Quelle: Pixabay

Vorbereitung

- Das Gemüse vor der Verarbeitung gründlich unter fließendem Wasser waschen
- Die Gurken, Paprika sowie die Tomaten in Stücke schneiden
- Zwiebeln in dünne Ringe schneiden
- Die Kidneybohnen, Oliven und den Mais in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser säubern
- Rucola waschen
- Den Feta in kleine Würfel schneiden
- Für das Dressing zuerst den Honig und den Senf mit Hilfe des Essigs verrühren. Dann das Olivenöl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Die Zutaten alle in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Dressing vermengen
- Ein Schuss Zitronensaft kann das Ganze abrunden

TIP: Die Zutaten lassen sich beliebig austauschen. Gut dazu passen auch Radieschen, Feldsalat, Stangensellerie usw.

Falafel aus Kichererbsen

Zutaten

- 500 g getrocknete Kichererbsen
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 3. 5 Knoblauchzehen
- 1- 2 EL Kichererbsenmehl
- 2 TL Salz
- 2 TL Kreuzkümmel
- ¼ TL schwarzen Pfeffer
- ¼ TL Cayenne Pfeffer
- Rapsöl zum frittieren (wegen des hohen Rauchpunkts)

Vorbereitung

Übernacht müssen die Kichererbsen einweichen. Dafür die Kichererbsen in eine Schüssel geben und knapp mit Wasser bedecken.

Zubereitung

- Die Zwiebeln und den Knoblauch ganz klein hacken
- Die restlichen Gewürze am besten in einem Mörser zermahlen, ansonsten so fein wie möglich
- Die Masse mit den Zwiebeln vermengen, sodass eine Paste entsteht
- Die weichen Kichererbsen zerstampfen und die Gewürzpaste mit dazu geben
- Die Masse sollte nicht zu „matschig“ aber auch nicht zu grob sein
- Sollte die Masse noch zu feucht sein, kann das Kichererbsenmehl verwendet werden
- Die homogene Masse für 1h in den Kühlschrank stellen
- Zum frittieren das Pflanzenöl in eine Pfanne geben, bis es ca. 4-5 cm hoch ist
- Aus der Kichererbsenmass können nun kleine Bällchen geformt werden. Die Masse sollte lose zusammenhalten, das heiße Fett hilft dann zusätzlich beim „kleben“
- Eine „Test- Falafel“ zeigt, ob die Temperatur richtig ist. Das Bällchen pro Seite 2- 3 Min. braten lassen. Das Öl ist zu heiß, wenn das Bällchen innen noch nicht richtig durchgegart werden. Dafür das Öl etwas herunterkühlen und erneut probieren
- Zum Abkühlen auf ein Küchenpapier, damit das Überflüssige Fett abtropfen kann

Ca 30 min. Bällchen
12 Stunden Vorbereitung
45 min Zubereitung
Utensilien: Kartoffelstamper,
Mörser, Messer,
Sieb, Brettchen,
Pfanne, Schaumlöffel,
Küchenrolle



Quelle: Pixabay

TIP: Die Falafel vor dem frittieren kurz durch Sesam wollen. Dann werden die Bällchen noch knuspriger

Linsen – Dahl

Zutaten

300 getrocknete rote Linsen
1 große Karotte
1 Paprika
1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 Stk. frischen Ingwer
½ EL Pflanzenöl
720 ml Gemüsebrühe
240 ml Kokosmilch
1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Curry Pulver
1 TL Kurkuma Pulver
1 TL Paprika
1/3 TL rote Chiliflocken
Salz, Pfeffer

4- 5 Portionen
Ca 30 min Zubereitung
Utensilien: Sieb, Messer,
Brettchen, Topf



Quelle: Pixabay

Zubereitung

- Die Linsen unter fließendem Wasser in einem Sieb reinigen
- Die Karotte, Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden
- Zwiebeln andünsten und Knoblauch, Ingwer, Karotten und Paprika bei mittlerer Hitze dazu geben
- Die weiteren Gewürze und die Linsen in den Topf und die Gemüsebrühe hinzugeben. 10 min köcheln lassen
- Die Kokosnussmilch zum Schluss dazu geben und weitere 5 min ziehen lassen.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken

TIP: Lecker dazu schmeckt ein Stück Fladenbrot. Es kann aber auch in Kombination mit Reis oder Kartoffeln serviert werden

Mousse au Chocolat aus Seidentofu (Soja)

Zutaten

300 g Seidentofu (1 Packung)
1 Pck. Vanillezucker
75 g Zucker
80 g Erdnussbutter
200 g Mandelmilch
200 g Zartbitterschokolade

4 Portionen
Ca 30 min Zubereitung
1-2 Stunden Kühlzeit
Utensilien: Sieb, Messer, Brettchen, Topf



Quelle: Pixabay

Zubereitung

- Erdnussbutter zusammen mit der Mandelmilch verrühren bis alle Klümpchen aufgelöst sind
- Den Zucker, Vanillezucker und Seidentofu mit einem Handrührgerät glattrühren
- In einem Wasserbad die Zartbitterschokolade schmelzen und anschließend unter die Masse heben
- In Gläschen oder Schüsseln füllen und für 1 – 2 Stunden in den Kühlschrank stellen
- Zu festes Mousse kann mit etwas Mandelmilch aufgelockert werden

TIP: Besonders lecker schmeckt das Mousse kombiniert mit Früchten wie Erdbeeren, Himbeeren, usw.