

DIE
VIER
VON HIER!

16 neue
Rezepte
vegetarisch & vegan

Saisanküche mit den **VIER VON HIER**

Ackerbohne, Süßlupine, Körnererbse & Sojabohne –
regional, kreativ, lecker.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Inhalt

4 Einleitung

- 5** Im Porträt: Ackerbohne, Süßlupine, Körnererbse & Sojabohne
- 6** Aktuelle Ernährungsempfehlungen
- 7** Kochanleitung & Küchentipps
- 8** Biodiversität von Ackerbohne, Süßlupine, Körnererbse & Sojabohne

10 Rezepte für den Frühling

- 11** Pasta Alfredo mit Süßlupinen
- 12** Okonomiyaki mit Sojabohnen
- 14** Saatenbrot mit Pistazien-Körnererbsen-Creme
- 16** Pita mit Auberginen-Körnererbsen-Creme
- 18** Rhizobien: Hülsenfrüchte als Bodenverbesserer

20 So schmeckt der Sommer

- 21** Körnererbsen-Köfte
- 22** Pinsa bianca mit gerösteten Süßlupinen, Bimi und getrockneten Tomaten
- 24** Ackerbohnen-Paella
- 26** Süßlupinen-Tacos
- 28** Lagerhaltung von Hülsenfrüchten

30 Herbstlich genießen

- 31** Spaghetti mit Süßlupinen-Bolognese
- 32** Bunte Möhren mit Ackerbohnen-Vinaigrette
- 34** „Zwiebel-Leberwurst“ aus Körnererbsen
- 36** Königsberger Soja-Klopse
- 38** Vielseitigkeit von Ackerbohne, Süßlupine, Körnererbse & Sojabohne

40 Pflanzlicher Genuss für kalte Tage

- 41** Ramen mit Sojabohnen
- 42** Köttbullar aus Ackerbohnen mit Rahmsauce
- 44** Chili sin carne
- 46** Schoko-Blechkuchen mit Ackerbohnen

Die Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) führt von Februar 2024 bis Januar 2027 die Absatzförderkampagne „DIE VIER VON HIER! Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung“ in Deutschland und Österreich durch. Diese Kampagne wird von der Europäischen Union finanziert und hat zum Ziel, Wissen über europäische Körnerleguminosen zu vermitteln, das Image zu verbessern und damit Verhaltensänderungen bei den Konsumentinnen und Konsumenten hin zu einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung anzustoßen.





Willkommen in der Saisonküche der VIER VON HIER

Nachhaltig genießen mit Hülsenfrüchten aus Europa.

Seit einiger Zeit erleben Hülsenfrüchte ein Comeback. Sie liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Hülsenfrüchte sind wegen ihrer Nährstoffzusammensetzung wichtige Bausteine in einer ausgewogenen Ernährung.

Was viele nicht wissen: Die vier Hülsenfrüchte Ackerbohne, Süßlupine, Körnererbse und Sojabohne wachsen direkt hier bei uns in Europa. Sie haben daher in Sachen Regionalität und kurze Transportwege die Nase vorne.

Auf dem Acker leisten sie ebenfalls einen wichtigen Beitrag: Knöllchenbakterien an ihren Wurzeln binden Stickstoff aus der Bodenluft und machen ihn für die Pflanzen nutzbar – ganz natürlich und ohne zusätzlichen Dünger. So helfen Körnerleguminosen, wie diese Hülsenfrüchte auch genannt werden, Böden fruchtbar zu halten und die Umwelt zu schonen.

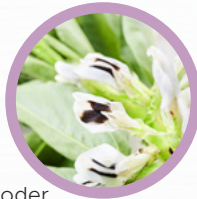
DIE VIER VON HIER

im Porträt.

Ackerbohne

(lat. *Vicia faba*)

- Älteste Kulturpflanze Europas
- Auch bekannt als Saubohne, Viehbohne oder Fava-Bohne
- Geschält und ungeschält erhältlich
- Hat einen milden, leicht nussigen Geschmack
- Kochzeit nach dem Einweichen: 60 bis 90 Minuten



Körnererbse

(lat. *Pisum sativum*)

- Hat einen milden Geschmack
- Geschält und ungeschält erhältlich
- Ist sehr wandelbar und schmeckt sowohl in süßen als auch herzhaften Speisen
- Besitzt gute Konsistenzigenschaften wegen des hohen Stärkegehalts, bindet oder wird cremig
- Kochzeit nach dem Einweichen: 30 bis 90 Minuten



Blaue und Weiße Süßlupine

(lat. *Lupinus angustifolius* und *Lupinus albus*)

- Proteinreich wie kaum eine andere Körnerleguminose (32 g Eiweiß pro 100 g Süßlupinenmehl)
- Hat ein fein-nussiges Aroma, das an Mandeln erinnert
- Kann sehr gut in süßen und herzhaften Gerichten eingesetzt werden
- Kochzeit nach dem Einweichen: 90 bis 120 Minuten
- Speziell zum Backen geeignet als Mehl, Grieß oder Schrot



Sojabohne

(lat. *Glycine max*)

- Hat den höchsten Proteingehalt aller Körnerleguminosen (38 g Eiweiß pro 100 g Sojabohnenmehl)
- Große kulinarische Bandbreite, von mild-neutral bis aromatisch
- Kochzeit nach dem Einweichen: 60 bis 90 Minuten



Pflanzliche Power

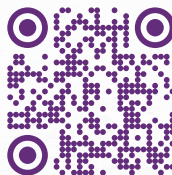
Warum Hülsenfrüchte auf jeden Speiseplan gehören

Hülsenfrüchte gehören heute selbstverständlich in alle modernen Ernährungsempfehlungen. Wegen ihrer hohen Gehalte an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen gelten sie als wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen, pflanzenbetonten Ernährung. Zudem sind sie eine Quelle beispielsweise für Eisen, Zink, Magnesium und viele B-Vitamine.

Sowohl in deutschen als auch österreichischen Ernährungsempfehlungen spielen Hülsenfrüchte eine wichtige Rolle. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt mindestens eine Portion pro Woche, was 125 g gekochten Hülsenfrüchten entspricht, während die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) sogar mindestens drei Portionen pro Woche (450 g gekochte Hülsenfrüchte) als idealen Richtwert nennt.

Auch in der Planetary Health Diet, die Ernährung und Klimaschutz zusammendenkt, nehmen Hülsenfrüchte einen zentralen Platz ein: Eine Portion von 75 g Hülsenfrüchten pro Tag (getrocknet) lautet hier die Empfehlung.

Auf die Bedeutung der kleinen Powerpakete weist auch der international beachtete World Pulses Day am 10. Februar hin.



**Weitere Informationen
sowie das Rezept
findet ihr unter
dem QR-Code.**



So gelingen Hülsenfrüchte immer: Schritt-für-Schritt-Kochanleitung

Die meisten Hülsenfrüchte benötigen eine gewisse Vorbereitungszeit, aber mit ein wenig Planung gelingt die Zubereitung ganz unkompliziert:

1. Waschen: Trockene Hülsenfrüchte gründlich abspülen.

2. Einweichen: Die meisten Arten über Nacht in reichlich Wasser einweichen. (Ausnahmen: geschälte Körnererbsen, geschälte Ackerbohnen, Linsen)

3. Abgießen: Einweichwasser wegschütten, Hülsenfrüchte erneut kurz abspülen.

4. Kochen: In frischem, leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und offen zum Kochen bringen.

5. Schaum entfernen: Aufsteigenden Schaum bei Bedarf abschöpfen.

6. Garen: Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Kleine Tricks beim Kochen:

- Eine Messerspitze Natron im Kochwasser kann die Garzeit verkürzen.
- Im Schnellkochtopf werden Hülsenfrüchte in einem Drittel der Kochzeit gar.
- Salz darf von Anfang an in das Kochwasser, Säure (Zitrone, Tomate, Essig) erst am Ende dazugeben.
- Gekochte Hülsenfrüchte lassen sich hervorragend mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren oder portioniert einfrieren.
- Ackerbohne, Süßlupine, Körnererbse und Sojabohne findet man heute in vielen Supermärkten mit einer guten Auswahl an pflanzlichen Produkten, im Biohandel oder online.



Wie Hülsenfrüchte die Artenvielfalt stärken

**Hülsenfrüchte machen Ackerlandschaften sichtbar lebendiger.
Ihre Blüten sind ein üppiges Büffet für Bestäuber. Besonders
Ackerbohnen und Weiße Süßlupinen ziehen zahlreiche Hummeln,
Bienen und Schmetterlinge an.**

Mehr Leben im Feld

Auch im Boden wirkt der Anbau von Hülsenfrüchten wie ein Booster für die Artenvielfalt. Auf Leguminosenflächen tummeln sich deutlich mehr Bodenbewohner. Regenwürmer finden dank der intensiven Durchwurzelung und der organischen Pflanzenreste reichlich Nahrung und Sauerstoff. Die fleißigen Bodenbewohner ihrerseits belüften ebenfalls den Boden, zersetzen organisches Material und machen Nährstoffe für nachfolgende Kulturen verfügbar. So entsteht ein lebendiger, fruchtbarer Boden, der langfristig Kohlenstoff speichern kann.

Hülsenfrüchte bringen zudem Vielfalt in die Fruchtfolge. Die Abfolge von unterschiedlichen Kulturen in der Agrarlandschaft – auch Fruchtfolge genannt – schafft abwechslungsreiche Lebensräume und reduziert den Einsatz von Dünger und Pflanzenschutzmitteln. Davon profitieren Insekten, Bodenorganismen, Vögel und viele weitere Arten. Die Feldflur wird insgesamt widerstandsfähiger und vielfältiger.

Ackerbohnen



Leicht und frisch: Rezepte für den Frühling

Mit dem Frühling steigt auch die Lust auf neue, frische Gerichte. Die folgenden Rezepte zeigen, wie vielseitig Ackerbohne, Sojabohne, Körnererbse und Süßlupine in der Frühlingsküche eingesetzt werden können.



Pasta Alfredo mit Süßlupinen

Und so geht's:

Am Vortag: Süßlupinen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Süßlupinen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Süßlupinen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Süßlupinen 90 bis 120 Min. leise köcheln lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Schalotten pellen, halbieren, fein würfeln und salzen. Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden. Alles in einem Topf in 1 TL Rapsöl glasig dünsten.

Süßlupinen abgießen und unterrühren. Brühe in den Topf mit Schalotten, Knoblauch und Süßlupinen geben und alles 2 Min. offen kochen lassen. Zitronenschale mit der Sahne zugeben. Alles weitere 3 Min. offen kochen lassen. Pasta in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Brösel in einer Pfanne mit 1 EL Rapsöl goldbraun rösten. Petersilie waschen, trocknen, fein hacken und unterrühren. Brösel leicht salzen. Parmesan fein reiben. Rucola waschen und trocknen. Nudeln abgießen, heiß und tropfnass mit dem Parmesan unter die heiße Sauce rühren. Auf gewärmten Tellern anrichten und mit Bröseln und Rucola getoppt servieren.



Zutaten für 4 Portionen:

Pasta

100 g Süßlupinen
12 getrocknete Tomaten in Öl
100 g Schalotten
Salz
2 Knoblauchzehen
Rapsöl
300 ml Gemüsebrühe
ca. 2 TL Schale einer Bio-Zitrone, fein abgerieben
400 ml Sojasahne
500 g Pasta (Fettuccine, Tagliatelle oder andere Lieblings-Pasta)

Toppings

120 g Semmelbrösel
2 Zweige Petersilie, kraus
60 g Parmesan
Eine große Handvoll Rucola

Okonomiyaki mit Sojabohnen

Okonomiyaki ist die japanische Antwort auf „Alles rein, was schmeckt“, also super, wenn der Kühlschrank bunte Reste hergibt. Wir haben ein Rezept mit Sojabohnen, das optisch richtig was hermacht.

Und so geht's:

Am Vortag: Sojabohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Sojabohnen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Sojabohnen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Sojabohnen 60 Min. leise köcheln lassen und dann abgießen.

Spitzkohl putzen, waschen, fein schneiden, salzen und weichkneten. Beiseitestellen. Für den Teig Mehl und Backpulver mischen. Brühe zum Mehl geben und mit einem Pürierstab zu einem cremigen Teig mixen, salzen, nach Belieben mit Chili-Pfeffer schärfen. Frühlingszwiebel putzen und waschen. Den weißen und hellgrünen Teil fein schneiden und unter den Teig rühren. Den grünen Teil in Ringe schneiden und in kaltes Wasser legen. Sojabohnen mit Salz würzen und mit dem Spitzkohl unter den Teig rühren.

Für die Okonomiyaki-Sauce den Ketchup mit Sojasauce, Apfelmus und

Worcestershire-Sauce verrühren. Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und eine Kelle des Teiges hineingeben. Bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Min. braten. Den Pfannkuchen wenden und weitere 3 bis 4 Min. braten. Auf diese Weise sechs bis acht Pfannkuchen backen. Gebratene Pfannkuchen im Backofen warmhalten. Frühlingszwiebelgrün abtropfen lassen und trockentupfen.

Okonomiyaki-Sauce und Mayonnaise in getrennte Spritzbeutel mit sehr kleiner Lochtülle füllen und vor dem Servieren dekorativ auf die Pfannkuchen spritzen. Die Pfannkuchen mit Frühlingszwiebelgrün und Ingwer toppen und servieren.





Zutaten für 4 Portionen:

Pfannkuchen

100 g Sojabohnen
0,5 Spitzkohl
150 g Mehl, Type 550
0,5 TL Backpulver
100 ml Gemüsebrühe
0,5–1 TL Shichimi Togarashi,
alternativ Chiliflocken, Piment
D'Espelette oder Pul Biber
Rapsöl zum Braten

Toppings

2 Frühlingszwiebeln
4 EL Ketchup
1 EL Sojasauce, hell
1 EL Apfelmus, fein
Worcestershire-Sauce
2–3 EL Mayonnaise
eingelegter (roter) Sushi
Ingwer nach Geschmack

Tipp:

Shichimi Togarashi ist eine japanische Chili-Pfeffer-Mischung, die man in Asia-Shops findet.

**Zutaten für ein 450-g-Glas
Creme sowie ein Brot
(24 cm Kastenform):**

Creme

100 g Körnererbsen, geschält
80 g weiße Schokolade
200 g Pistazien
200 ml gesüßte Kondens-
milch
50 g Butter
Salz

Brot

300 g Haferflocken
200 g Sonnenblumenkerne
180 g Leinsamen
70 g Kürbiskerne
125 g Mandeln oder Hasel-
nüsse, gehackt
25 g Chiasamen
25 g Flohsamenschalen
2 TL Salz
2 TL Ahornsirup
2 EL Kokosfett, geschmolzen



Saatenbrot mit Pistazien-Körnererbsen-Creme

Körnererbsen lassen sich nicht nur herzhaft, sondern auch süß verwenden. In diesem Rezept trifft ein selbst-gemachtes Saatenbrot auf eine cremige Pistazien-Körnererbsen-Creme, die durch weiße Schokolade und Kondensmilch ihre milde Süße erhält. So gut, dass man sofort Nachschub machen möchte!

Und so geht's:

Am Vortag: Körnererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Für das Brot alle trockenen Zutaten in einer Küchenmaschine mischen, dann 700 ml Wasser, Ahornsirup sowie Kokosfett dazugeben und einige Min. zu einem homogenen Teig verkneten. Teig abdecken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Am nächsten Tag: Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auskleiden. Teig in die Form füllen und glattstreichen, dann 60 Min. im Backofen auf der mittleren Schiene backen. Das Brot nach 30 Min. mit Hilfe des Backpapiers aus der Kastenform nehmen, auf den Rost stellen und fertig backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen.

Für die Creme Körnererbsen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Körnererbsen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Körnererbsen 20 bis 30 Min. leise köcheln lassen und dann abgießen. Schokolade fein hacken und über heißem Wasserbad schmelzen. Pistazien in einer Küchenmaschine fein mahlen, dann mit Körnererbsen, Schokolade, Kondensmilch sowie Butter fein pürieren (z. B. in einem Hochleistungsmixer) und mit Salz abschmecken.

Pita mit Auberginen-Körnererbsen-Creme

Saftig und farbenfroh. Diese Pita kombiniert geröstetes mediterranes Gemüse mit Körnererbsen-Auberginen-Creme. Ein leichtes Gericht, das genauso gut zum entspannten Abendessen wie zum Brunch oder fürs nächste Picknick passt.

Und so geht's:

Am Vortag: Körnererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Körnererbsen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Körnererbsen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Körnererbsen 60 bis 90 Min. leise köcheln lassen und dann abgießen.

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Auberginen mit einer Gabel einstechen, auf ein Backblech setzen und 45 Min. garen. Auberginen herausnehmen, halbieren und ausdampfen lassen. Fleisch herauschaben und fein hacken. Körnererbsen mit Joghurt, Rapsöl und Zitronensaft cremig pürieren. Creme mit Auberginen, Sesampaste sowie gepresstem Knoblauch glattrühren, mit Garam Masala und Salz würzen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Gemüse waschen und putzen. Möhren schälen und längs halbieren. Zucchini längs vierteln und salzen. Paprika entkernen und in breite Streifen schneiden. Gemüse salzen und auf

mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten, mit Rapsöl beträufeln, im Backofen 25 Min. garen, abkühlen lassen.

Für die Pita Mehl mit Backpulver und Zucker mischen. 100 ml lauwarmes Wasser mit der Hefe verquirlen und zugießen. Joghurt, Rapsöl und eine Prise Salz zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Aus dem Teig vier Kugeln formen, auf einer bemehlten Fläche zu länglichen flachen Fladen formen. Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Fladen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 bis 3 Min. anbraten. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 12 Min. fertig backen, dabei einmal wenden. Leicht abgekühlte Pita mit Creme bestreichen, mit Gemüse belegen, mit Dillspitzen und Oliven dekorieren.



Zutaten für 4 Portionen:

Creme

125 g Körnererbsen

3 Auberginen

150 g Sahnejoghurt, 10 %

1 EL Rapsöl

Saft einer halben Zitrone

50 g Tahin (Sesampaste aus

dem Glas), ersatzweise

Mandelmus

1 Knoblauchzehe, gepellt

2–3 Msp. Garam Masala

Salz

Ofengemüse

6 Bundmöhren, dünn

1 Zucchini

2 Paprika, rot und orange

Salz

Rapsöl

Pita

250 g Mehl, Type 550

1 TL Backpulver

1 TL Zucker

5 g Hefe, frisch

75 g Joghurt, 3,5 %

2 EL Rapsöl

Salz

Mehl für die Arbeitsfläche

3 EL Rapsöl

Optional: Dillspitzen und
grüne Oliven zur Dekoration



Warum Hülsenfrüchte den Boden bereichern

Im Sommer zeigen Hülsenfrüchte, was in ihnen steckt – auf dem Feld ebenso wie später in der Küche. Was dann geerntet wird, ist das sichtbare Ergebnis einer besonderen Zusammenarbeit, die sich schon lange zuvor unter der Erde entwickelt hat.



Unsichtbare Helfer

Bereits mit dem Beginn ihres Wachstums gehen Hülsenfrüchte eine Symbiose mit Bodenbakterien ein. Die sogenannten Rhizobien leben in kleinen Knöllchen an den Wurzeln und versorgen die Pflanzen während der gesamten Wachstumszeit mit Stickstoff aus der Bodenluft. Im Sommer, wenn die Pflanzen kräftig gewachsen sind und ihre Samen ausreifen, arbeiten diese „unsichtbaren Helfer“ auf Hochtouren. Aktive Knöllchen sind im Inneren rötlich gefärbt – ein Zeichen dafür, dass die natürliche Stickstoffversorgung funktioniert, ganz ohne zusätzlichen Dünger. Das spart Energie, schont das Klima und verbessert den Boden.

Nach der Ernte bleibt der Effekt bestehen: Ein Teil des gebundenen Stickstoffs verbleibt im Boden und kommt der nächsten Kultur zugute. So stehen Hülsenfrüchte im Sommer nicht nur für Genuss und Vielfalt, sondern auch für fruchtbare Böden, weniger Düngerbedarf und eine nachhaltigere Landwirtschaft.

So schmeckt der Sommer

Leichte Küche, klare Aromen und wenig Aufwand – im Sommer ist der Genuss ganz unkompliziert. Frische Zutaten stehen im Mittelpunkt und lassen Raum für Kreativität. Ackerbohne, Süßlupine, Körnererbse und Sojabohne passen perfekt dazu: Sie sorgen für Biss, feine Nussnoten und liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß an heißen Tagen.



Körnererbsen-Köfte

Und so geht's:

Am Vortag: Körnererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Körnererbsen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Körnererbsen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Körnererbsen 60 bis 90 Min. leise köcheln lassen und dann abgießen.

Paprika schälen, würfeln und salzen. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in 3 EL Rapsöl 5 Min. anschwitzen. Mit Gewürzmischung und Paprikapulver bestäuben, Tomatenmark unterrühren, 1 Min. mitrösten und alles salzen.

In einem Mixer Haferflocken zu Mehl mahlen. Körnererbsen mit Paprikamischung, Mehl und Petersilie portionsweise in einem Mixer zerkleinern, bis eine Masse entsteht. Salzen und Ei unterrühren. Kurz ruhen lassen.

Dill mit Joghurt verrühren, leicht salzen. Zwiebel mit Essig besprenkeln und salzen. Petersilie und Zwiebeln mischen. Brote anfeuchten und im Backofen bei 120 °C Ober-/Unterhitze kurz erwärmen.

Köfte-Masse in acht Teile teilen und länglich formen. In 4 EL heißem Rapsöl bei milder bis mittlerer Hitze von jeder Seite 4 bis 5 Min. braten. Paprika mit 1 EL Rapsöl einstreichen, salzen und in einer zweiten Pfanne in restlichem Rapsöl 6 bis 8 Min. braten. Mit Joghurt, Zwiebelsalat und Brot servieren.

Zutaten für 4 Portionen (8 Köfte):

Köfte

150 g Körnererbsen
2 Spitzpaprika, rot
Salz
1 Zwiebel, in Würfeln
1 Knoblauchzehe, gerieben
Rapsöl
1 TL Ras el-Hanout
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. Paprikapulver, geräuchert
1 EL Tomatenmark
100 g zarte Haferflocken
4 Zweige Petersilie, kraus
1 Ei (M) oder 10 g Ei-Alternative

Beilagen

4 Zweige Dill, gehackt
250 g Sahnejoghurt oder vegane Alternative
1 Zwiebel, rot, in Streifen geschnitten
1 TL Rotweinessig
Salz
3 Zweige Petersilie, glatt, gehackt
4 Ekmek-Brote (türkisches Weißbrot, oder 1 Fladenbrot)
8 EL Rapsöl
4 Spitzpaprika, grün
optional: Pul Biber (türkische Chiliflocken)

Pinsa bianca mit gerösteten Süßlupinen, Bimi und getrockneten Tomaten

Eine Pinsa, die vertraute mediterrane Aromen mit einer besonderen Zutat verbindet: Süßlupinen treffen auf Bimi, Feta und halbgetrocknete Tomaten. Ein Rezept, das sich gut in geselliger Runde genießen lässt.

Und so geht's:

Am Vortag: Süßlupinen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Für die Pinse Mehl mit Hefe mischen, dann 400 ml eiskaltes Wasser dazugeben und 10 Min. in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät auf Stufe 2 kneten. Anschließend Salz sowie 1 EL Rapsöl unterarbeiten (Temperatur des Teiges sollte nicht über 23 °C steigen!). Teig in eine geölte Schüssel geben und mit Rapsöl beträufeln, mit Klarsichtfolie sowie einem Tuch abdecken und im Kühlschrank 24 Stunden gehen lassen.

Am nächsten Tag: Süßlupinen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Süßlupinen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Süßlupinen 90 Min. leise köcheln lassen und dann abgießen. Für die Pinse zwei Bleche mit Backpapier belegen und mit Mehl bestäuben. Teig auf eine bemehlte Fläche geben, in zwei Stücke teilen und

mehrfach dehnen und falten. Je eine Teighälfte auf ein Blech geben, mit etwas Rapsöl beträufeln, mit Klarsichtfolie abgedeckt 60 Min. gehen lassen.

Teigstücke zu je einem ca. 30 cm großen Oval formen. Abdecken und weitere 30 Min. gehen lassen, Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Bimi putzen, längs halbieren, in kochendem Salzwasser 1 Min. kochen. Feta zerbröckeln und Fior di latte in Würfel schneiden. Käse verteilen. Süßlupinen sowie Bimi darüber verteilen und mit Rapsöl beträufeln. Pinse 15 bis 18 Min. im Backofen auf der mittleren Schiene backen.

Tomaten schneiden und mit den Oliven auf den Pinse verteilen. Salzen und pfeffern, sofort servieren.



Zutaten für 4 Portionen (2 Pinse):

Topping

100 g Süßlupinen
200 g Bimi (wilder Brokkoli)
200 g Feta
200 g Fior di latte oder
Mozzarella
60 g halbtrocknete
Tomaten oder Kirschtomaten
40 g Oliven, entsteint, z. B.
Taggiasca-Oliven
Salzflakes
Pfeffer, frisch gemahlen

Teig

425 g Weizenmehl, Type 00
oder 405, plus etwas Mehl für
die Arbeitsfläche
75 g Reismehl
0,5 TL Trockenhefe
15 g Salz
insgesamt 6 EL Rapsöl

**Tipp: Man kann auch
vorgebackene Pinsa-
Böden verwenden.**

Zutaten für 4 Portionen:

- 80 g Ackerbohnen
- Salz
- 1 Paprika, rot
- 80 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Langkornreis
- 5 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g)
- 1–2 Msp. Kurkuma
- 150 g grüne Bratpaprika
- 1 Zitrone
- einige Zweige glatte Petersilie





Ackerbohnen-Paella

Diese Paella erhält durch Ackerbohnen eine feine, nussige Note, die gut mit dem aromatischen Gemüse und dem goldgelb gewürzten Reis harmoniert. Holt euch mit jedem Bissen die Sonne Spaniens nach Hause. Buen provecho!

Und so geht's:

Am Vortag: Ackerbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Ackerbohnen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Ackerbohnen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Ackerbohnen 60 bis 90 Min. leise köcheln lassen und dann abgießen.

Paprika waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen, in Würfel schneiden und salzen. Schalotten schälen, längs vierteln. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Reis im Sieb waschen und abtropfen lassen. 2 EL Rapsöl in einer großen, tiefen und ofenfesten Pfanne erhitzen. Paprika mit den Schalotten darin glasig dünsten. Knoblauch und Reis unterrühren, leicht salzen.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Brühe zusammen mit Safran und Kurkuma in die Pfanne geben, alles aufkochen lassen und den Reis hinzugeben. Ackerbohnen unterrühren, alles mit Salz würzen. Die Pfanne in den heißen Backofen schieben und 30 Min. garen.

Kurz vor dem Servieren 3 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die grüne Bratpaprika waschen, abtrocknen und im Rapsöl 4 bis 6 Min. braten, mit Salz würzen. Zitrone waschen und vierteln. Petersilie waschen, trocknen, fein hacken und mit Zitronenvierteln sowie dem Bratpaprika auf der gegarten Reispfanne servieren.

Süßlupinen-Tacos

Die tomatige Ragout-Füllung aus geschmorten Süßlupinen ist ein echter Allrounder. Hier schmeckt sie zur Taco-Party mit Gemüsesalat und Avocadocreme!

Und so geht's:

Am Vortag: Süßlupinen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Süßlupinen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Süßlupinen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Süßlupinen 2,5 Stunden leise köcheln lassen und dann abgießen.

Süßlupinen-Ragout: Nacheinander im Mixer zunächst die Walnüsse, dann die Shiitakepilze fein stückig zerhacken. Zuletzt die abgetropften Süßlupinen in zwei Durchgängen stückig häckseln. Zwiebel und Knoblauch pellen, halbieren und fein würfeln. Alles mischen und salzen. „Hack“-Mischung in einer großen beschichteten Pfanne im heißen Rapsöl bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Min. hell anbraten. Mit Garam Masala bestäuben, Chili und Zuckerrübensirup unterrühren. Mit Brühe, stückigem Tomatenragout und Sojasauce auffüllen. 50 Min. leise offen einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.





Avocadocreme: Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch lösen und mit dem Pürierstab zusammen mit Joghurt und Essig cremig pürieren. Die Creme mit Salz abschmecken und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Salat: Flaschentomaten fein würfeln und salzen. Rote Zwiebel halbieren, pellen und fein würfeln. Mit Salz würzen und etwas Essig besprenkeln. Peperoni in Scheiben schneiden, Mais abgießen, Koriander schneiden. Alles mit 1 EL Peperoni-Einlegesud in einer Schüssel zu einem Salat vermengen und mit Salz und Essig abschmecken, Rapsöl untermischen.

Die Tortillas vor dem Erwärmen mit Wasser leicht anfeuchten und dann ca. 40 Sekunden in einer Pfanne wärmen, einmal wenden. Tortillas heiß (und weich) in einen mit Tuch ausgelegten Topf stapeln und im Backofen (80 °C) warmhalten. Erst kurz vor dem Servieren Tacos füllen, mit Salat toppen und mit Avocadocreme und übrigem Salat auftragen.

Zutaten für 4-6 Portionen:

Ragout und Tacos

100 g Süßlupinen
100 g Walnusskerne
200 g Shiitakepilze
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz
3 EL Rapsöl
1 TL Garam Marsala
0,5 TL Pul Biber
2 TL Zuckerrübensirup
450 ml Gemüsebrühe
2 Dosen stückiges Tomatenragout (à 480 g EW)
Sojasauce
Pro Person 3–4 weiche (Mais-) Tortilla-Fladen (ca.10 cm ø)

Avocadocreme

1 Avocado
250 g Sahnejoghurt
1-2 TL Weißweinessig
Salz

Salat

3 Flaschentomaten
1 rote Zwiebel
Salz
Rotweinessig
4–6 milde eingelegte Peperoni
1 kleine Dose Mais
Koriandergrün nach Geschmack
Salz
1 EL Rapsöl

Ein Vorrat, der immer passt



Hülsenfrüchte zählen zu den Zutaten, die in jeder gut sortierten Küche ihren festen Platz verdienen. Getrocknete Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnerbsen & Sojabohnen lassen sich über viele Monate lagern, ohne an Qualität zu verlieren. Kühl, trocken und dunkel aufbewahrt, sind sie ein verlässlicher und preisgünstiger Vorrat, der jederzeit einsatzbereit ist. Einmal gekocht, lassen sie sich für mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren oder portionsweise einfrieren. So entstehen im Alltag viele Möglichkeiten und erleichtern die Planung abwechslungsreicher Rezepte.

Einfach einen Löffel Sojabohnen als Topping in eine Suppe geben, eine Handvoll Ackerbohnen in eine Gemüsepfanne mischen, einen Salat mit Süßlupinen aufwerten oder eine Bowl mit Körnererbsen pimpen.



Dieses Rezept sowie viele weitere gibt es auf unserer Website.



Herbstlich genießen

Wenn die Tage kürzer werden, wächst die Lust auf Gerichte mit mehr Tiefe und Wärme. Ackerbohne, Süßlupine, Körnererbse & Sojabohne eignen sich hervorragend für herbstliche Aromen. Sie bringen Substanz, feine, nussige Noten und Sättigung mit. Ob in aromatischen Pfannengerichten oder modern interpretierten Klassikern: Die folgenden Rezepte zeigen, wie Hülsenfrüchte die Herbstküche bereichern.



Spaghetti mit Süßlupinen-Bolognese

Der italienische Klassiker Spaghetti Bolognese präsentiert sich in einer etwas abgewandelten Version: mit Lupinenschrot. Durch seinen körnigen Biss passt er perfekt in die würzige Soße. Statt Parmesan toppen Cashew-Brösel die vegane Alternative.

Und so geht's:

Für die Bolognese Süßlupinenschrot in köchelndem Salzwasser 5 Min. vorgaren, dann 10 Min. quellen lassen. Inzwischen Zwiebeln abziehen, würfeln und in einem Topf in Rapsöl andünsten. Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und mit Lorbeerblatt und Oregano zu den Zwiebeln geben. Tomatenmark sowie Agavendicksaft unterrühren, dann mit Tomatenragout und Brühe aufgießen und alles leicht salzen. Süßlupinenschrot in einem Sieb abgießen, mithilfe einer Schöpfkelle gut ausdrücken und unter den Bolognese-Ansatz rühren. Alles aufkochen lassen und ca. 35 bis 45 Min. köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für die Brösel Cashewkerne mit Mandelblättchen im Mixer pürieren, leicht salzen. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und heiß auf vorgewärmte Teller geben. Bolognese darauf geben, mit Bröseln toppen und optional mit Rucola und Oliven dekoriert servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

Bolognese

180 g Süßlupinenschrot
Salz
100 g Zwiebeln
4 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
1 TL Oregano, getrocknet
60 g Tomatenmark
1 EL Agavendicksaft
1 Dose Tomatenragout (425 g EW)
400 ml Gemüsebrühe

Toppings und Spaghetti

50 g Cashewkerne (geröstet und gesalzen)
50 g Mandelblättchen
500 g Spaghetti

Zutaten für 4 Portionen:

80 g Ackerbohnen
800 g (bunte) schlanke
Möhren
Salz
1 Knoblauchzehe
Rapsöl
1 TL Garam Masala – Gewürz-
mischung (wahlweise Ras
el-Hanout oder mildes
Currypulver)
Chiliflocken und/oder
Schwarzer Pfeffer aus der
Mühle, nach Geschmack
1–2 Schalotten
4 EL Rotweinessig (wahlweise
Weißweinessig oder Kräuter-
essig)
einige Zweige Petersilie
50 g Nuss-Kerne-Mischung
für Salate (z. B. Sonnen-
blumen-, Pinien- und
Sojakerne, Haselnussblätt-
chen und Kürbiskerne)

**Tipp: Dazu passt
Kartoffelpüree**





Bunte Möhren mit Ackerbohnen-Vinaigrette

Sanft im Ofen geröstete Möhren und eine würzige, lauwarne Vinaigrette aus Ackerbohnen. Mit gerösteten Nüssen und Kernen entsteht ein aromatisches Zusammenspiel aus Süße, Schärfe und Textur.

Und so geht's:

Am Vortag: Ackerbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Ackerbohnen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Ackerbohnen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Ackerbohnen 60 bis 90 Min. leise köcheln lassen und dann abgießen.

Möhren schälen und längs halbieren, salzen. Knoblauchzehen und würfeln. Aus 3 EL Rapsöl, Knoblauch, Garam Masala, Chili und Pfeffer ein Würz-Öl anrühren und die Möhren darin wenden. Backofen auf 200 °C Umluft heizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen, die Möhren darauf verteilen. Möhren im Backofen auf mittlerer Schiene 25 Min. garen. Schalotten pellen und fein würfeln, mit Essig und 5 EL Rapsöl zu einer Vinaigrette verrühren. Die Ackerbohnen heiß unter die Vinaigrette mischen. Mit Salz abschmecken. Petersilie fein hacken und untermischen.

Die Nuss-Kerne-Mischung in einer Pfanne ohne Fett rösten und salzen. Möhren auf Tellern anrichten und mit der Ackerbohnen-Vinaigrette beträufeln, mit Nüssen und Kernen bestreut servieren.

„Zwiebel-Leberwurst“ aus Körnererbsen

Diese rein pflanzliche Leberwurst erhält ihren herzhaften Charakter durch eine Kombination aus Körnererbsen und Pilzen. Die cremige Textur und das ausgewogene Aroma machen sie zu einem vielseitigen Aufstrich, der besonders gut auf frischem Laugengebäck schmeckt.

Und so geht's:

Am Vortag: Körnererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Körnererbsen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Körnererbsen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Körnererbsen 60 bis 90 Min. leise köcheln lassen und dann abgießen.

Shiitakepilze reinigen, von den Stielen schneiden, die Kappen stückig schneiden. Zwiebel und den Knoblauch pellen, halbieren und würfeln. Pilze und Zwiebeln mit Kümmelsaat in einer großen beschichteten Pfanne mit Rapsöl 6 bis 8 Min. hellbraun braten, den abgetropften Ingwer unterrühren.

Pilze mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen. Majoran waschen, trocknen, grob hacken und unterrühren. Masse abkühlen lassen. Abgekühlte Pilz-Zwiebel-Masse mit Körnererbsen und Mandelmus in einen Mixer geben und cremig pürieren.

Mit dem Mandeldrink auf die gewünschte cremige Konsistenz bringen, bis zum Servieren kaltstellen.

Zutaten für 4-6 Portionen:

100 g Körnererbsen
100 g Shiitakepilze
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
0,5 TL Kümmelsaat
1 EL Rapsöl
20 g eingelegter Sushi-Ingwer
0,5 TL körnige Gemüsebrühe
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Zweige Majoran,
ersatzweise 0,5 TL gerebelter Majoran
2 EL Mandelmus
3-4 EL Mandeldrink



Königsberger Soja-Klopse

Königsberger Klopse sind ein Lieblingsgericht, das auch in der fleischlosen Variante überzeugt: Die Veggie-Klöße sind zart und haben dennoch Biss. Die Sauce dazu schmeckt wie beim Klassiker selbst!

Und so geht's:

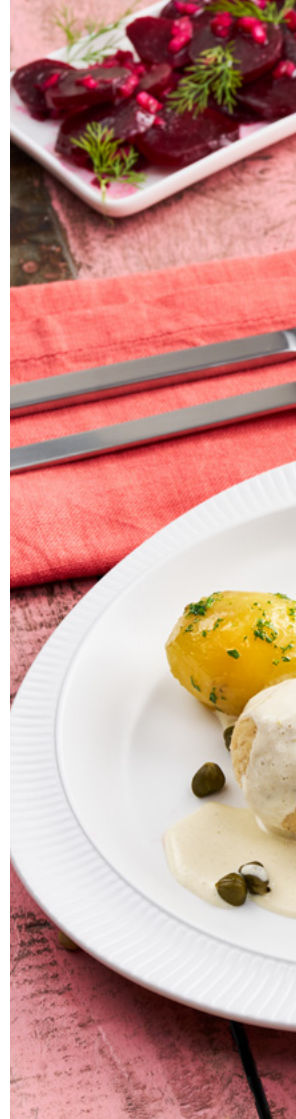
Sojaschnetzel im Mixer pürieren und mit 150 ml heißer Gemüsebrühe übergießen. Quellen und abkühlen lassen. Zwiebel halbieren, pellen und fein schneiden, mit Salz würzen. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei milder Hitze 2 bis 3 Min. glasig andünsten. Sojamilch zugeben und vom Herd nehmen. Die Semmelbrösel in einer Schüssel mit der Sojamilch begießen.

Tofu auf der Reibe halb grob und halb fein reiben. Sojaschnetzel feucht ausdrücken, salzen und mit dem Tofu zu den Milchbröseln geben, Ei und Senf unterrühren, salzen. 10 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Schalotten halbieren und pellen, fein würfeln und mit Salz würzen. Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin bei milder Hitze 1 bis 2 Min. glasig andünsten. Mit Wein ablöschen und aufkochen. Gemüsebrühe zugeben und erneut aufkochen. Die Sojasahne einrühren und aufkochen.

Die Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren und durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Zitronenschale mit der Kapernflüssigkeit sowie den Kapern unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Das „Brät“ zu acht Klopsen formen und in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Hitze reduzieren und die Klopse im siedenden Salzwasser 15 Min. garen.





Zutaten für 4 Portionen:

Klopse

100 g Sojaschnitzel, grob
150 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
Salz
1 EL Rapsöl
150 ml Sojadrink
100 ml Semmelbrösel
250 g milder Räuchertofu
oder fester Naturtofu
1 Ei (M) oder 10 g Ei-Ersatz
1–2 TL Senf, scharf

Sauce

50 g Schalotten
Salz
1 EL Rapsöl
50 ml Weißwein, trocken
oder Verjus
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Sojasahne
1 TL Schale einer Bio-Zitrone,
fein abgerieben
1–2 EL Kapernflüssigkeit
1 EL Kapern
Pfeffer aus der Mühle

**Tipp: Dazu passen
Petersilienkartoffeln
oder Kartoffelpüree,
aber auch Reis.
Und ganz klassisch ein
Rote-Bete-Salat.**

Pflanzlich genießen, vielseitig kochen

Pflanzenbasierte Küche lebt von Kreativität und guten Zutaten. Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen & Sojabohnen eignen sich dafür besonders gut: Sie liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß, machen lange satt, bringen milde bis nussige Aromen mit und sorgen je nach Zubereitung für Cremigkeit oder eine herzhaft-körnige Textur.



Auswahl von Produkten aus Hülsenfrüchten

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Sojabohnen

140 ml Sojasauce

2 EL Reissessig

4 Eier (M)

2 Frühlingzwiebeln

200 g Ramennudeln

200 g Gartenerbsen, TK

4–6 EL Lupinen-Misopaste



Pflanzlicher Genuss für kalte Tage

Im Winter rückt der Genuss in den Mittelpunkt. Die Küche wird aromatischer, würziger und oft auch ein wenig festlicher. Hülsenfrüchte überraschen selbst in süßen Rezepten. Die folgenden Rezepte laden ein, es sich bei Regen und Schnee mit pflanzlichem Genuss zu Hause gemütlich zu machen.

Ramen mit Sojabohnen

Diese traditionelle japanische Nudelsuppe ist perfekt für alle, die sich ein bisschen Fernost-Feeling nach Hause holen wollen. Leicht und doch sättigend ist sie ideal, um nach dem Mittagessen neu durchzustarten. Sie schmeckt aber abends genauso gut.

Und so geht's:

Am Vortag: Sojabohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Für die eingelegten Eier 200 ml Wasser mit 100 ml Sojasauce und Reisessig aufkochen. Abkühlen lassen. Eier 6 bis 8 Min. kochen, abschrecken, pellen, in den Sud legen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag: Sojabohnen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Sojabohnen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Sojabohnen 60 Min. leise

köcheln lassen und dann abgießen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und in feine Scheiben schneiden. Eier halbieren. Nudeln zusammen mit Gartenerbsen in kochendem Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend abgießen. In der Zwischenzeit 800 ml Wasser aufkochen, vom Herd ziehen, Misopaste und 40 ml Sojasauce einrühren. Sojabohnen, Nudeln und Gartenerbsen in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit der heißen Brühe übergießen, mit Eiern und Frühlingszwiebeln getoppt servieren.

Köttbullar aus Ackerbohnen mit Rahmsauce

Köttbullar gehören zu den bekanntesten Gerichten der nordischen Küche. In dieser pflanzlichen Variante stehen Ackerbohnen und Seitan im Mittelpunkt.

Und so geht's:

Am Vortag: Ackerbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Ackerbohnen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Ackerbohnen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Ackerbohnen 20 Min. leise köcheln lassen und dann abgießen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Knoblauch fein reiben, Zwiebeln fein würfeln. Seitan im Mixer feinkrümelig hackeln. Anschließend die abgekühlten Ackerbohnen pürieren und zum Seitan in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Senf, Paprikapulver und Ei verquirlen und mit den Bröseln ebenfalls dazugeben. Salzen und zu einem Hackteig verkneten. 20 Min. ziehen lassen.

Inzwischen für die Sauce die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben

schneiden. Zwiebelstreifen in einem Topf in Rapsöl hellbraun braten. Tomatenmark und Sojasauce unterrühren, Zucker und Balsamessig zugeben und mit Brühe auffüllen. Offen 5 Min. leise köcheln lassen, dann die Kochsahne unterrühren.

Aus der Hackmasse mit befeuchteten Händen 16 Bällchen formen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorwärmen und ein Blech mit Backpapier auslegen. 2 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Min. anbraten. Anschließend auf das Blech setzen, in den Backofen schieben und weitere 15 Min. garen. Die Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren und durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Die Zitronenschale unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Veggie-Köttbullar servieren.

**Zutaten für 4 Portionen
(ca. 16 Bällchen):**

Köttbullar

150 g Ackerbohnen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Seitan
1 EL Tomatenmark
1 EL Dijonsenf
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Ei (L) oder 12 g Ei-Alternative
80 g Semmelbrösel
2 EL Rapsöl

Rahmsauce

1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
2 EL Sojasauce
1 TL Rohrzucker
1 EL Balsamessig
350 ml Gemüsebrühe
200 ml Soja-Kochcreme
Schale einer Bio-Zitrone, fein
abgerieben

**Tip: Dazu passen
klassisch Kartoffelpüree,
Gartenerbsen und
Preiselbeer-Konfitüre.**



Chili sin carne

Ein Chili, das wärmt und satt macht, mit Sojaschnetzel als Basis. Es ist unkompliziert, lässt sich gut vorbereiten und eignet sich gut für größere Portionen. Und am nächsten Tag schmeckt es noch genauso gut.

Und so geht's:

Für das Chili Sojaschnetzel nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Bohnen abgießen und abspülen. Süßkartoffel schälen und würfeln. Pfefferschote waschen, putzen, evtl. entkernen und Schote nach Geschmack fein schneiden.

Sojaschnetzel abgießen, kalt abbrausen und ausdrücken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Schnetzel darin goldbraun anbraten. Gemüse und die Bohnen zugeben und alles kurz andünsten. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit den Gewürzen unterrühren. Tomatenmark unterrühren und mit Tomatenragout und Brühe aufgießen, alles mit Salz würzen, zugedeckt 25 Min. dicklich Einköcheln lassen.

Für die Sourcream Saure Sahne mit Schmand, Senf und Agavendicksaft glattrühren. Alles mit fein abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und unterrühren.

Chili mit Sourcream und Taco-Chips servieren, nach Wunsch mit Koriandergrün toppen.





Zutaten für 6 Portionen:

Chili

300 g Sojaschnitzel
2 Spitzpaprika, rot
1 Paprika, grün
2 Zwiebeln, rot
1 Dose Acker- oder Kidney-
Bohnen à 425 g EW
1 große Süßkartoffel
0,5 Pfefferschote, rot
6 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
2 EL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. Paprikapulver,
geräuchert (optional)
1–2 TL Ras el-Hanout
80 g Tomatenmark
2 Dosen stückiges Tomaten-
ragout à 425 g EW
800 ml Gemüsebrühe
Salz

Sourcream

150 g Saure Sahne
100 g Schmand
1–2 TL Senf, scharf
1 TL Agavendicksaft
Saft und Schale einer halben
Bio-Zitrone
Salz
Weißer Pfeffer aus der Mühle
einige Stängel Petersilie

zusätzlich

Taco-Chips
nach Geschmack einige
Stängel Koriander

Schoko-Blechkuchen mit Ackerbohnen

Außen zart, innen fudgy. Dieser Ackerbohnen-Kuchen beweist, dass Hülsenfrüchte auch süß können. Die Ackerbohnen sorgen für eine wunderbare Textur und liefern ein Extra an pflanzlichem Eiweiß. Datteln und Sauerkirschen bringen natürliche Süße.

Und so geht's:

Am Vortag: Ackerbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Ackerbohnen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Ackerbohnen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Ackerbohnen 60 bis 90 Min. leise köcheln lassen und dann abgießen.


Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein kleines Backblech oder eine Backform (20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen.

Nüsse grob hacken und 5 bis 7 Min. auf Backpapier im Ofen auf der mittleren Schiene rösten, dann herausnehmen und

abkühlen. Anschließend die Hälfte der Walnüsse fein mahlen. Kirschen halbieren.

500g der gekochten Ackerbohnen abwägen, diese mit Datteln, 75 g Kakao, Milch, Rapsöl, Ahornsirup, Weinsteinpulver, Vanille, Zimt sowie einer Messerspitze Salz fein pürieren. Zum Schluss Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Flohsamenschalen, Walnussmehl, Sauerkirschen sowie gehackte Walnüsse unter den Teig heben. Teigmasse auf ein Blech geben oder in eine Form und glattstreichen, dann 35 Min. im Backofen auf mittlerer Schiene backen.

Anschließend abkühlen lassen und mit restlichem Kakaopulver bestäuben.



**Zutaten für ein Backblech
(20 x 30 cm):**

400 g Ackerbohnen, geschält
Salz
300 g Walnusskerne
100 g Sauerkirschen,
getrocknet
100 g Soft-Datteln, entsteint
insgesamt 80 g dunkles
Kakaopulver
120 ml Mandeldrink, ersatz-
weise anderer Pflanzendrink
nach Wahl
90 ml Rapsöl
250 g Ahornsirup
3 TL Weinstein-Backpulver
0,5 TL Vanillepulver
1 TL Zimt
2 reife Bananen
3 TL Flohsamenschalen

IMPRESSUM

Herausgeber:

Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e.V. (UFOP)
Claire-Waldoff-Straße 7, 10117 Berlin
info@ufop.de · www.ufop.de

Bilder:

UFOP
S. 8 Ulrike Baer
S. 19 Tomasz Klejdysz/Shutterstock.com

Text und Gestaltung:

WPR COMMUNICATION GmbH & Co KG



dieviervonhier



dieviervonhier



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

