



PIKANTER BOHNENSALAT

von: Bon apeti

Zutaten:

- 1 weiße Bohne aus der Dose (400 g)
- 1 rote Bohne aus der Dose (400 g)
- 1 rote Zwiebel
- 1 frische Knoblauchzehe
- 2 Stangen Sellerie
- 2 frische Peperoni
- 100 g Kalamata-Oliven
- 1 große Tomate
- 1 mehrere Stängel Basilikum
- 50 ml extra natives Olivenöl
- 30 ml Rotweinessig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Zwiebel in Halbmonde schneiden. Sellerie wird schräg geschnitten. Paprika und Knoblauch klein hacken. Die Oliven entkernen und halbieren, die Tomate in Würfel schneiden. Zwiebeln, abgetropfte Bohnen, Sellerie, Knoblauch, Paprika, Oliven und Tomaten mischen und mit gehacktem Basilikum bestreuen und umrühren. Mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer beträufeln und gut vermischen.





BOHNENSUPPE VOM KLOSTER

von: Bon apeti

Zutaten:

250-300 g kleine Bohnen	2 Stangen Sellerie
1 Zwiebel	2-3 Zweige Minze (1 TL trocken)
1 Karotte	2-3 Zweige Petersilie (1 TL trocken)
1 rote Paprika	1 TL Sol
2-3 Tomaten	
1 grüne Paprika	
50 ml Öl	

Zubereitung:

Die Bohnen am Abend einweichen, anschließend einmal abspülen und aufkochen lassen. Das Wasser hinterher wegschütten. Erneut 2 Liter Wasser hinzufügen. Die feingehackte Zwiebel und gewürfelte Karotte hinzufügen. So lange kochen, bis die Bohnen weich sind. Die Tomaten klein würfeln. Die Paprikaschoten entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Blätter von Minze, Petersilie und Sellerie abtrennen und in kleine Stücke schneiden. Die Stängel ganz lassen und mit einem Faden zusammenbinden. Öl, Tomaten, Paprika und Fadengewürze zu den gekochten Bohnen geben und mit Salz abschmecken. Die Suppe etwa 30 Minuten lang zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. Am Ende der Garzeit die Stiele entfernen und die gehackten Blätter der frischen Gewürze hinzufügen. Die Suppe noch 2-3 Minuten köcheln lassen und dann servieren.





GETROCKNETE PAPRIKASCHOTEN MIT BOHNENFÜLLUNG IM OFEN

von: Bon apeti

Zutaten:

150 g getrocknete Paprikaschoten
500 g Bohnen
3 Zwiebeln
180 ml Öl
10 g rote Paprika
5 g Bohnenkraut
Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Die Paprikaschoten in einen Topf geben, mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen den Topf beiseite stellen und die Schoten weich werden lassen. Die Bohnen kochen und auspressen. Die Zwiebel fein hacken und in Öl anbraten. Sobald sie karamellisiert ist, die rote Paprika dazugeben, vom Herd nehmen und zu den Bohnen hinzufügen. Mit Salz und Bohnenkraut würzen. Alles verrühren und die Paprikaschoten mit der entstandenen Mischung füllen. Achten Sie darauf, dass sie beim Füllen nicht zerbrechen. Die so gefüllten Paprikaschoten mit Öl übergießen und 30 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.





LINSENEINTOPF

von: mila.bg

Zutaten:

1/2 Packung Linsen	2 TL Bohnenkraut
ein paar Zweige Petersilie	1-2 Tomaten
1 Karotte	1 Paprikaschote
1 Zwiebel	3-4 EL Fett
etwa 10 Knoblauchzehen	2 EL Mehl
2 TL Paprika-Gewürz	
2 TL Sol	

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Karotten fein hacken und mit Fett und etwas Wasser dünsten. Die gewaschenen Linsen und die Paprikaschote dazugeben. Mit 2-3 Tassen Wasser oder Brühe auffüllen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Tomaten klein reiben. Anschließend mit der fein geschnittenen Paprika und den Sellerie, die restlichen Gewürze und, falls erforderlich, mehr Flüssigkeit hinzugeben. Noch ein wenig kochen lassen und das mit Wasser verdünnte Mehl hinzufügen. Nach dem Herausnehmen vom Herd mit gehackter Petersilie bestreuen.





KICHERERBSEN- UND ERBSENSUPPE

von: Woman.com

Zutaten:

250 g Kichererbsen
1 kleine Dose Erbsen
1 grüne Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
1 Stange Lauch oder 1 mittelgroße Zwiebel
1 1/2 Liter Gemüsebrühe
1/2 Bund frische Petersilie
1 EL Essig
6-7 EL Öl
Salz, schwarzer und roter Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Kichererbsen am Vorabend in Wasser einweichen. Das Fett erhitzen und die gehackten Paprika und den Lauch (oder die Zwiebeln) leicht anbraten. Wenn sie weich sind, Erbsen, Gemüsebrühe und ausgedrückte Kichererbsen hinzufügen. Die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Am Ende der Garzeit Essig, Salz, schwarzen und roten Pfeffer hinzugeben. Vom Herd nehmen und mit feingehackter Petersilie bestreuen.





SCHARFER SELBSTGEFERTIGTER HUMUS

von: newspaper "24 hour"

Zutaten:

800 g Kichererbsen aus der Dose
80 ml (1/3 Teetasse) frischer Zitronensaft
1/4 Teetasse Sesam-Tahini
2 Knoblauchzehen
1/8 TL scharfer roter Pfeffer
1 1/4 TL Salz

Zubereitung:

Die vorgereinigten Knoblauchzehen in einem Mixer mahlen. Die abgetropften Kichererbsen und 1/4 Teetasse Flüssigkeit aus der Dose hinzufügen. Zitronensaft, Sesam-Tahini, scharfen Pfeffer und Salz hinzufügen. Alles zu einer homogenen Mischung mahlen. Hausgemachter Hummus wird mit Gemüse serviert.





SCHOKOLADENKUCHEN MIT KICHERERBSEN

von: zajenata.bg

Zutaten:

1 Tasse entsteinte Datteln	1 TL Backpulver
2/3 Tasse Wasser	1/4 TL Natron
1 TL Natron	2 EL Apfelsaft
1 Dose Kichererbsen	1/3 Tasse Frischmilch
1/2 Tasse feine Haferflocken	1,5 EL neutrales Pflanzenöl
5 EL Zucker	1/2 TL Vanilleextrakt
1/3 TL Sol	1/2 Tasse Schokoladensplitter

Zubereitung:

Den Ofen auf 175 °C vorheizen und eine runde Kuchenform mit abnehmbarem Boden fetten. In einem kleinen Topf die Datteln und das Wasser vermischen und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Nachdem das Wasser kocht, 1 TL Natron hinzugeben und gut verrühren. Die Mischung sollte anfangen zu schäumen; noch 1-2 Minuten kochen lassen, dann vom Herd nehmen. Während die Datteln abkühlen, die trockenen Zutaten (Backpulver, restl. Natron, Zucker, Haferflocken, Sol) einer großen Schüssel vermischen. In einer separaten Schüssel Apfelsaft, Milch, Öl, Vanilleextrakt und die abgekühlte Mischung mit den Datteln mischen. Etwa 1/2 der trockenen und 1/2 der feuchten Zutaten so glatt wie möglich vermengen. Die Mischung in eine Schüssel schöpfen. Den Vorgang mit den anderen trockenen und nassen Produkten wiederholen. Die Schokoladensplitter unter die entstandene Mischung geben und der Teig in die gefettete Form gießen. 35-40 Minuten lang backen. 15 Minuten abkühlen lassen, bevor man sie aus der Form nimmt.





SOJABOHNEN-SCHNETZEL

von: Gotvach.bg

Zutaten:

300 g Sojabohnen-Schnetzel	4 Teetassen Sojamilch
1 Zwiebel	1 TL Muskatnuss
1 rote Paprikaschote	Salz zum Abschmecken
150 - 200 g Champignons	Weißer Pfeffer, gemahlen, nach Geschmack
80 ml Öl	3 Zweige Dill oder Petersilie
2 EL Mehl	

Zubereitung:

Sojabohnen-Schnetzel nach Packungsanweisung in Salzwasser einweichen, um sie aufzuquellen. Die Hälfte des Fetts in einer Kasserolle auf dem Herd erhitzen und die fein gehackte Zwiebel und, nachdem sie weich geworden sind, Paprika und Pilze, anbraten. Sobald das Gemüse weich ist, die Sojabohnen-Schnetzel zugeben, umrühren und mit ein wenig Gewürz abschmecken. Währenddessen das restliche Fett separat erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Mit warmer Sojamilch verdünnen, bis eine leicht dicke Béchamelsauce entsteht. Umrühren und, sobald sie eindickt, mit Muskatnuss, etwas Salz und weißem Pfeffer würzen. Die Béchamelsauce wird zum Gemüse und den bereits gekochten Sojabohnen-Schnetzel gegeben. Umrühren und nach ein paar Minuten vom Herd nehmen. Die Sojabohnen-Schnetzel mit etwas gehacktem Dill oder Petersilie servieren.





SPINATSALAT MIT TOFU (AUS SOYA)

von: Ezine.bg

Zutaten:

500 g Spinat
200 g Tofu
1 Bund frische Zwiebeln
Salz
Öl
Essig
1 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Spinat von den Wurzeln und vergilbten Blättern befreien, gut waschen und hacken. In einem Sieb 10-15 Sekunden lang in kochendem Wasser blanchieren und sofort unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Die Tofuwürfel mit etwas heißem Öl und Gewürzen nach Geschmack braten und vorsichtig umrühren. Den Salat mit gehackten Zwiebeln, Salz, Öl und Balsamico-Essig abschmecken. Anschließend mit Sesam (geröstet oder roh) garnieren.





THAILÄNDISCHE SUPPE MIT TOFU UND SOJASPROSSEN

von: 1001 recipes

Zutaten:

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 450 g Tofu
- 1 TL Sojasprossen
- 1 EL Fischsauce
- 1/2 TL Sol
- 1/2 TL weißer Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 EL gemahlener Koriander
- 10 Pilze nach Wahl

Zubereitung:

Die Brühe auf mittlerer Hitze erhitzen. Die Pilze, den Tofu und die fein gehackte Zwiebel hinzufügen und die Suppe köcheln lassen, bis der Tofu weich wird. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals für 1-2 Minuten aufkochen lassen. Servieren!





ERBSEN-SELLERIE-SUPPE

von: mila.bg

Zutaten:

4 ungeschälte Knoblauchzehen	2/3 Teetasse Schlagsahne
750 g fein gehackter Sellerie	3/4 Teetasse Milch
1 große Kartoffel fein gehackt	2 EL fein gehackte Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel fein gehackt	250 g Erbsen aus der Dose
2 Teetasse Gemüsebrühe	10 ml Öl
2 Teetassen kaltes Wasser	Joghurt zum Servieren

Zubereitung:

Den Ofen auf 220 °C vorheizen, bei Umluft auf 200 °C. Den Knoblauch auf den Grill legen und für 15 Minuten backen. Sellerie, Kartoffeln, Zwiebeln, Brühe und kaltes Wasser mischen und in einen Topf bei mittlerer Hitze geben. Den Knoblauch auf die Mischung pressen, zudecken und zum Kochen bringen. Sobald dies geschehen ist, die Temperatur auf ein Minimum reduzieren. 45 Minuten lang köcheln lassen. Alle Zutaten pürieren und bei schwacher Hitze wieder auf den Herd stellen. Das Öl stark erhitzen, die Erbsen darin 2 Minuten anbraten und anschließend auf etwas Küchenpapier ausdrücken. Die Sahne und die Milch in die Suppe geben. Nach 5 Minuten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jede Portion mit Frühlingszwiebeln, etwas Olivenöl und 1 EL Erbsen und 1 EL Joghurt garnieren.





ERBSENBÄLLCHEN MIT KÄSE

von: Gotvach.bg

Zutaten:

1 große Dose Erbsen
4 Eier
150 g Gouda (gerieben)
ein paar Dillzweige
2 zerdrückte Knoblauchzehen
7 EL Mehl
7 EL Semmelbrösel
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Bratöl

Zubereitung:

Die Erbsen durchspülen und pürieren. Den Knoblauch, den geriebenen Gouda, 1 Ei, den fein gehackten Dill, die Semmelbrösel (wenn die Masse zu dünn wird, können Sie mehr Semmelbrösel hinzufügen) und Salz und Pfeffer nach Geschmack dazugeben. Gut umrühren und 30 Minuten ruhen lassen. Danach die Masse zu Bällchen formen, diese nacheinander in Mehl, Ei und wieder in Mehl tauchen und in erhitztem Öl von beiden Seiten braten.





ERBSEN IN INDIEN

von: mila.bg

Zutaten:

- 3 EL Öl
- 2 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/8 TL Cayennepfeffer oder scharfer roter Pfeffer
- 2 1/2 TL gefrorene grüne Erbsen
- 1 TL Milch
- 1 TL Meersalz

Zubereitung:

Erhitzen Sie das Öl in einem Kochtopf bei starker Hitze. Alle Gewürze hinzufügen und 1 bis 2 Minuten braten, bis die Kreuzkümmelsamen braun werden. Die Erbsen hinzugeben und gut vermischen. Den Topf mit einem Deckel abdecken und die Hitze auf ein Minimum reduzieren. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind und fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Milch und Salz dazugeben, zum Kochen bringen und die Hitze wieder auf ein Minimum reduzieren. Den Topf wieder mit einem Deckel abdecken und 5 Minuten köcheln lassen. Die Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und die Erbsen weitere 6 bis 8 Minuten kochen, bis sie eingedickt sind, dabei gelegentlich umrühren.





KARTOFFELSUPPE MIT ACKERBOHNEN

von: Gotvach.bg

Zutaten:

2 EL Olivenöl
2 gehackte Zwiebeln
3 in Scheiben geschnittene Kartoffeln
450 g Ackerbohnen
7 1/2 TL Gemüsebrühe
1 Bund Koriander
2/3 TL Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten anbraten. Die Kartoffeln und den größten Teil der Bohnen hinzufügen (ein paar zum Garnieren der Suppe zurücklassen). Mit der Brühe aufgießen und die Suppe zum Köcheln bringen. 5 Minuten warten und den Koriander hinzufügen, dann weitere 10 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Sahne aufgießen und noch ein wenig köcheln lassen. Die so zubereitete Suppe kann mit Koriander, ein paar Ackerbohnen-Körnern und Sahne bestreut serviert werden.





SALAT MIT ACKERBOHNEN UND FETA-KÄSE

von: Gotvach.bg

Zutaten:

900 g Ackerbohnen
4 EL Olivenöl
175 g Tomaten
1 Teetasse geschnittener Fetakäse
4 zerdrückte Knoblauchzehen
3 EL gehackter Dill
12 Oliven
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Bohnen in kochendem Salzwasser weichkochen. Dann abgießen und beiseitestellen. In der Zwischenzeit das Olivenöl erhitzen und die Tomaten und den Knoblauch hineingeben. Anbraten, bis die Tomaten die Farbe wechseln. Den Fetakäse in die Pfanne geben und gut vermischen. Eine weitere Minute braten. Dann die restliche Mischung - abgetropfte Bohnen, Dill und Oliven - dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat in eine Schüssel geben, umrühren und servieren. Falls gewünscht, kann er mit Dill bestreut werden.





QUICHE MIT ARTISCHOCKE UND ACKERBOHNE

von: Gotvach.bg

Zutaten:

Butterteig:	Füllung:	
300 g Mehl	1 Stängel grüne Zwiebel, fein geschnitten	3 EL trockener Weißwein
1/2 TL Sol	4 EL Olivenöl	7 EL Ricotta-Käse
125 g Butter in Stücken	150 g Ackerbohnen	3 Eier
4 - 6 EL Eiswasser	180 g Artischocken	1 EL fein gehackter Thymian
	Salz und Pfeffer nach Geschmack	

Zubereitung:

Für den Butterteig das Mehl und Salz sieben. Die Butter mit einem Mixer zerkleinern und vermengen, bis die Mischung wie Krümel aussieht. Das Wasser hinzugeben. Schnell kneten, um einen festen Teig zu erhalten. Die Krümel zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 180 °C bei Ober-Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit einem Durchmesser von 25 cm vorbereiten. Die grünen Zwiebeln bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten braten. Die Bohnen und Artischocken hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit dem Wein ablöschen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Den Ricotta, die Eier, den Thymian, Salz und Pfeffer unterrühren. Den Teig auf einer bemehlten Fläche 5 mm dick ausrollen. Anschließend in der vorbereiteten Kuchenform ausbreiten und die überstehenden Ränder abschneiden. Die gesamte Oberfläche mit einer Gabel einstechen. Das Gemüse im Teig verteilen und die Ricotta-Mischung darüber gießen. Etwa 25-35 Minuten backen, bis der Teig eine goldbraune Farbe annimmt.





ACKERBOHNE MIT WILDPFLAUME UND REIS

von: Gotvach.bg

Zutaten:

800 g Ackerbohnen
2 grüne Zwiebeln
7 - 8 Wildpflaumen
1/2 Teetasse Reis
Paprika
Minze
Öl
Salz

Zubereitung:

Die Bohnen putzen und waschen. Etwa 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben, damit das schwarze Wasser austritt. Herausnehmen und abspülen. Die Zwiebel in einer Kasserolle anbraten und die Bohnen hinzufügen. Mit Paprika bestreuen und mit Wasser aufgießen. Kurz aufkochen lassen und den Schrott und den Reis dazugeben. Wenn der Reis gekocht ist, salzen und mit Minze bestreuen.





CREMESUPPE VON GRÜNEN BOHNEN UND PARMESAN

von: Kulinaria.bg

Zutaten:

300 g grüne Bohnen
50 g geriebener Gouda
Salz nach Geschmack
1 EL Curry
1 EL Olivenöl
3 EL saure Sahne
1 Würfel Gemüsebrühe
750 ml Wasser
40 g geriebener Parmesan
1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die grünen Bohnen zusammen mit dem Knoblauch 3 Minuten in Olivenöl dünsten. Das Wasser und den Brühwürfel hinzufügen. Nach dem Aufkochen 15-20 Minuten kochen lassen, anschließend mit dem Pürierstab pürieren. Auf kleiner Flamme den Parmesan und die Sahne dazugeben und glattrühren. Mit Salz abschmecken und den Curry dazugeben. Die Suppe heiß mit geriebenem gelben Käse und Croutons servieren.





GRÜNE BOHNEN MIT EIERN AUS DEM BACKOFEN

von: Gotvarski.com

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 gebratene Paprikaschoten aus dem Glas / frisch
- 1/2 Tasse Fett
- 3-4 Tomaten aus dem Glas / frisch
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Glas grüne Bohnen
- 5 Eier
- 1 Tasse Joghurt

Zubereitung:

Die Zwiebeln und Paprikaschoten klein hacken und in der halben Tasse Fett anbraten. Tomaten und Petersilie ebenfalls klein hacken und hinzufügen. Das Glas grüne Bohnen und etwas warmes Wasser hinzugeben, gut mischen und in eine Auflaufform geben. Die Eier mit dem Joghurt verquirlen und über dem Gericht verteilen. Anschließend im Backofen backen, bis sich eine rötliche Kruste bildet.





GRÜNE BOHNEN MIT QUINOA

von: Ezine.bg

Zutaten:

- 125 g Quinoa
- 150 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 getrocknete Tomaten
- 4 - 5 EL Olivenöl
- 1 TL Paprika
- 2 TL getrockneter Dill (4 Zweige frisch)
- 1 TL Basilikum
- 1 getrocknete Paprika
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Quinoa in einen geeigneten Topf geben, mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die getrockneten Tomaten, die zuvor zerkleinert wurden, hinzugeben und auf kleiner Flamme kochen, bis sie gar sind. Zwiebeln und Knoblauch putzen und fein hacken. Mit Salz und rotem Pfeffer würzen, grüne Bohnen hinzugeben und mit Wasser aufgießen, bis sie bedeckt sind. Das Gemüse zugedeckt etwa 15-20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Gekochte und abgetropfte Quinoa zu den gekochten grünen Bohnen geben. Das Gericht mit getrocknetem Dill, Basilikum und Pfeffer bestreuen und etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.





ASIATISCHER SALAT MIT ERDNÜSSEN UND PEPERONI

von: Ezine.bg

Zutaten:

100 g geschälte und geröstete Erdnüsse
200 g weißer Rettich
1 rote Paprika
2 - 3 rote Peperoni
1 Handvoll blanchierte grüne Bohnen
50 ml helle Sojasauce
50 ml Olivenöl
4 EL Essig
1 TL Paprika
Salz

Zubereitung:

Die Peperoni entkernen und in Wasser einweichen, bis sie weich sind. Sojasauce, Olivenöl, Essig, eine Prise Salz und Paprika miteinander verrühren. Die Rüben auf einer feinen Reibe raspeln. Die Paprikaschoten in dünne Scheiben schneiden und die grünen Bohnen 4-5 Minuten blanchieren. Rüben, grüne Bohnen und Paprika vermengen, mit dem Dressing mischen und großzügig mit gerösteten Erdnüssen und gehackten Peperoni bestreuen.





ERDNUSSKUCHEN

von: mila.bg

Zutaten:

12 große Vollkornkekse	1 TL Erdnussbutter
6 EL Butter	200 g Frischkäse
eine Prise Salz	1/3 TL gesüßte Kondensmilch
1 3/4 Tasse Schlagsahne	Nüsse nach Wahl (bspw. Erdnüsse)

Zubereitung:

Die Kekse in eine wiederverschließbare Tüte geben und mit einem Nudelholz bearbeiten. (Optional in einer Schüssel mit den Händen zerschlagen.) Fügen Sie die geschmolzene Butter hinzu und kneten Sie die Kekskrümel damit, sodass sie sich überall vollsaugen. Falls nötig, mehr Butter hinzufügen. Die Brösel in eine Springform mit Verschluss geben und durch leichtes Drücken auf den Boden und den Wänden gleichmäßig verteilen. Anschließend in den Gefrierschrank stellen, während die Füllung vorbereitet wird.

Erdnussbutter, Frischkäse, Salz und gezuckerte Kondensmilch mischen, wobei 2 EL der Milch beiseitegestellt werden. Mit einem Mixer gut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. In einer separaten Schüssel 1 TL Sahne zu einer schaumigen Creme schlagen. Die Erdnussmischung dazugeben und mit einem Spatel verrühren.

Springform aus dem Gefrierschrank nehmen, den Verschluss lösen, die Torte herausnehmen und mit Erdnussbutter bestreichen. Die restliche Sahne wird mit der beiseite gestellten Milch aufgeschlagen und darauf verteilt. Anschließend mindestens 2 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen. Nach Belieben mit gesalzenen, gerösteten Erdnüssen bestreuen.

Alternativ:

Das Dessert kann auch mit einem klassischen Butterkuchenteig anstelle eines Keksbodens zubereitet werden. Backen Sie ihn im Voraus und füllen Sie ihn auf die gleiche Weise. In die Creme können auch Erdnussstücke gegeben werden.





ERDNUSSBUTTER-KEKSE

von: mila.bg

Zutaten:

- 1/2 Tasse Margarine oder Butter
- 1/2 Tasse Erdnussbutter mit Erdnussstückchen
- 3/4 Tasse brauner Zucker
- 1 Ei
- 3 Vanillepulver
- 1 Tasse gemahlene Haferflocken, nicht fein
- 3/4 Tasse Mehl
- 1 gestrichener TL Natron
- 1/3 TL Salz

Zubereitung:

Die beiden Fette mit dem Zucker mischen. Das Ei, die Vanille und die trockenen Zutaten hinzufügen. Wenn Sie keinen Mixer haben, ist das kein Problem - diese Mischung lässt sich auch mit einem Holzlöffel leicht verrühren. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Blech mit Backpapier auslegen und mit Hilfe von zwei Teelöffeln walnussgroße Haufen formen und mit Abstand zueinander aufs Backblech legen, da sie breitlaufen. Backen, bis die Ränder rot werden.





LINSEN-BRATLING VEGAN IM BURGER-BRÖTCHEN

von: La Bouche Catering GmbH
Eschersheimer Landstraße 158
60322 Frankfurt am Main
laboucheatering@web.de

Zutaten:

150 g rote Linsen	1 Handvoll frische Petersilie
1 Zwiebel	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Knoblauchzehe	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Stange Lauch	1/2 TL gemahlener Koriander
1 kleine Karotte, geraspelt	2 TL Maisstärke
4 EL Mehl Dinkel-Vollkornmehl	4 EL kernige Haferflocken
Ur-Salz, nach Geschmack	Sesamburgerbrötchen
Pfeffer, nach Geschmack	

Zutaten reichen für 8 Portionen

Zubereitung:

Die roten Linsen gründlich abspülen und mit der 1,5-fachen Menge Wasser garen, ein Lorbeerblatt dazu gibt Geschmack, nicht salzen. Dabei darauf achten, dass sie nicht zu weich werden, sondern Form und Biss behalten. Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken. Die Karotten raspeln und den Lauch in feine Ringe schneiden. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen Gewürze kurz anrösten und dann das Gemüse ca. 5 Minuten mit anbraten. Die Petersilie fein hacken. Alle Zutaten bis auf die Haferflocken in eine mittelgroße Schüssel geben. Alles mit einem Löffel umrühren. Dann mit einem Pürierstab alles pürieren, bis eine stückige Paste entsteht. Die Haferflocken hinzugeben und mit einem Löffel gut umrühren. Mit den Händen 8-10 Bratlinge formen und in Bratöl knusprig ausbacken. Anschließend in den Sesamburgerbrötchen servieren.





LINSEN-KARTOFFEL-GRÜNKOHL-SALAT MIT GRÜNEN LINSEN, VEGAN

von: La Bouche Catering GmbH
Eschersheimer Landstraße 158
60322 Frankfurt am Main
labouchecatering@web.de

Zutaten:

800 g Kartoffel(n)
200 g Linsen
147 g Grünkohl ohne Strünke

Topping:
1 1/3 Handvoll Cranberries
1 1/3 Handvoll Pekannüsse

Dressing :
8 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig
2,67 TL Senf
2,67 TL Ahornsirup
Salz und Pfeffer

Zutaten reichen für 4 Portionen

Zubereitung:

Die Linsen über Nacht einweichen lassen. In Salzwasser 30 Minuten garen. Die Kartoffeln waschen, achteln und 20 Minuten dünsten. Die Nüsse hacken und mit den Cranberries mischen. Die Zutaten für das Dressing verrühren und beiseitestellen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffeln rundherum 10 Minuten braten und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grünkohl unterrühren und 5 Minuten braten, bis er zusammenfällt. Dann die abgessenen Linsen unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Dressing unterrühren. Den Salat auf Schalen verteilen und mit der Cranberry-Nuss-Mischung garnieren.





PAKORA MIT GEMÜSE ODER OBST

von: La Bouche Catering GmbH
Eschersheimer Landstraße 158
60322 Frankfurt am Main
labouchecatering@web.de

Zutaten:

1,5 Tassen Kichererbsen-Mehl
1 TL Kurkuma
1/2 TL Cayennepfeffer
2 TL Kreuzkümmel

1,5 TL Koriander, gemahlen
1,5 TL Weinstein Pulver
Ghee zum Ausbacken
Wahlweise frische Chutneys
Gemüse nach Wahl

Teigzutaten reichen für 12 Stück

Zubereitung:

Gemüse (Zucchini, Karotte, Blumenkohl) halbgar kochen und das Gemüsewasser aufheben. Auberginen und Gurken müssen nicht vorher gekocht werden. Kichererbsen-Mehl, Kurkuma, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und 1 Tasse Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren; es dürfen keine Klumpen entstehen. Anschließend 30 Minuten ruhen lassen. Weinsteinpulver erst kurz vor dem Frittieren in den Teig rühren. Ghee in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Gemüse- oder Obstwürfel in den Teig tauchen und goldbraun in dem Ghee frittieren.

Alternativ:

Süß, mit verschiedenem Obst in Würfel geschnitten. Bananen und anderes weiches Obst müssen hierbei nicht vorher gekocht werden.





TIPPS ZUM UMGANG MIT HÜLSENFRÜCHTEN IN DER KÜCHE

- Hülsenfrüchte sollte man aufgrund der enthaltenen Lectine **nicht roh** essen, daher müssen Hülsenfrüchte immer gut gegart werden.
- Wer Hülsenfrüchte nicht gewohnt ist, kann von den enthaltenen Stachyosen oder Oligosacchariden (unverdauliche Kohlenhydrate) Bauchschmerzen und Blähungen bekommen. **Dagegen helfen Gewürze** wie Kümmel, Kreuzkümmel, Anis, Fenchelsaat, Bohnenkraut, Majoran, Lorbeer oder Thymian, die daher idealerweise immer in Hülsenfrüchte-Rezepte integriert werden sollten.
- Bei getrockneter Ware sollte das Einweichwasser **vor dem Kochen abgessen werden**, dadurch werden die schwer verdaulichen Inhaltsstoffe weggegossen.

