



KLIMAFIT & GESUND

Kochen

mit Bohnen, Erbsen & Co



Mit Unterstützung vom

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft



Kochbuch

Impressum

Eigentümer, Verleger und Herausgeber:

AGES - Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH | Spargelfeldstraße 191 | 1220 Wien

Telefon: +43 50 555 | **E-Mail:** presse@ages.at | www.ages.at

Kooperationspartner: HBLA Sitzenberg | Schlossbergstraße 4 | 3454 Sitzenberg-Reidling
Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft

Fotos und Grafiken: AGES/Friedrich Polesny, AGES/Felice Drott, AGES/Karina Endler, AGES/Ingrid Kiefer, AGES/Denise Krawagna-Seitner

Redaktion: AGES/Kathrin Kerndl, AGES/Ingrid Kiefer

Nährwertberechnung: AGES/Abteilung Ernährung und Prävention

Grafische Gestaltung: AGES/Denise Krawagna-Seitner

1. Auflage, Februar 2024

Alle Inhalte dieses Kochbuchs, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Die AGES hält, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, die ausschließlichen Werknutzungsrechte. Die AGES gewährt das Recht, einzelne Ausdrücke zum persönlichen Gebrauch herzustellen; weitergehende Verwendungen, Vervielfältigungen und/oder Verbreitungen sind nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der AGES erlaubt, anzufragen unter presse@ages.at. Verstöße gegen das Urheberrechtsgesetz können sowohl strafrechtliche Folgen als auch Schadenersatzansprüche nach sich ziehen.

Inhalt

Klimafitte Ernährung	8
Vorspeisen	12
Käferbohnencreme	14
Linsen-Käse-Chips	15
Bohnenschmalz	16
Bohnenaufstrich	17
Hummus	18
Minifladen	19
Linsensalat	23
Erbsenpüree	24
Erbsen-Erdnuss-Püree	25
Suppen	28
Leichte Erbsensuppe	30
Linsensuppe	31
Weiße Bohnensuppe	32
Fisolensuppe	36
Hexenkessel	37
Hauptspeisen	40
Eingebrannte Linsen	42
Linsencurry	46
Rahmfisolen	47
Linsen Dal süß-sauer	49
Bohnen-Erdäpfel-Spinatpfanne	50
Kidneybohnen in Tomatensoße	54

Linsen-Mangold-Eintopf	57
Baked Beans mit Specials	59
Herzhafte Muffins	60
Chana Masala	63
Karla auf der Kichererbse	65
Linsenbolognese	66
Grüne Linsenbolognese	69
Linsenbolognese	70
Specklinsen	71
Pikanter Flammkuchen	72
Okara-Gemüse-Eintopf	74
Okara-Laibchen	79
Nachspeisen	80
Käferbohnen-Schokokuchen	82
Linzertorte	83
Schoko-Bohnen-Muffins	86
Bohnenkuchen	89
Apfelcrumble	90
Bohnen-Apfel-Kuchen	93
Basics	94
Sojadrink	96
Tofu	99

≡ Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft



Im Rahmen unseres Kommunikationsschwerpunktes 2023 KLIMAFIT haben wir gemeinsam mit dem Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft ein digitales Kochbuch mit den Lieblingsrezepten mit Hülsenfrüchten der Österreicher und Österreicherinnen ins Leben gerufen.

Jeden Monat wurde eine andere Hülsenfrucht auf Facebook vorgestellt und dazu aufgerufen, kreative Rezepte mit Hülsenfrüchten einzusenden.

Die eingereichten Rezepte haben wir gemeinsam mit der HBLA Sitzenberg nachgekocht, Tipps und Tricks für die Zubereitung gesammelt und Fotos der Speisen angefertigt. All diese Informationen finden Sie in unserem Kochbuch.



Hülsenfrüchte sind gesund und liefern Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Daher sollten sie viel öfters auf unserem Teller landen. Mit den richtigen Rezepten geht das natürlich viel leichter.

Sie finden alle Rezepte sowie Informationen zu klimafitter Ernährung online unter:
www.ages.at/umwelt/klima/klimawandelanpassung/klimafitte-ernaehrung

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!



www.ages.at

Klimafitte Ernährung

Hülsenfrüchte

Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen sowie Erdnuss, Kichererbse und Lupine sind wichtige pflanzliche Eiweißlieferanten. Botanisch gehören sie zur Familie der Leguminosen; da ihre Samen in Hülsen heranreifen, wird für diese Pflanzen auch der Überbegriff Hülsenfrüchte verwendet. Sie sind vielseitig verwendbar – als Lebensmittel und als Futtermittel.

Vielfältige Kraftpakete in der täglichen Ernährung

Hülsenfrüchte sind Allrounder – in der Landwirtschaft und in der Küche. Dort sind sie ein unverzichtbarer täglicher Bestandteil in der Ernährung. Sie sind eine besonders gute pflanzliche Eiweißquelle – nicht nur in der veganen oder vegetarischen Küche.

Vor allem in der veganen Ernährung ist es wichtig, Hülsenfrüchte mit anderen hochwertigen pflanzlichen Lebensmitteln wie beispielsweise Getreide, Nüssen oder auch Leinsamen, Sonnenblumenkernen oder Sesam zu kombinieren, damit das Eiweiß tatsächlich vom Körper optimal verwertet werden kann. Gute Kombinationsmöglichkeiten wären zum Beispiel Bohnen und Reis, wie in Chili sin Carne, Erbseneintopf und Brot oder Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide wie Pasta mit Linsen-Bolognese.

Durch ihren hohen Ballaststoffanteil sind Hülsenfrüchte wahre Sattmacher. Außerdem sind sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen, wie Folsäure und Magnesium. Bei den Rezepten sind diese Nährstoffe, die über 15 % des Referenzwertes für die tägliche Nährstoffaufnahme (RDA-Wert) liegen, ausgewiesen.



Sie sind vielseitig einsetzbar – vom Linsensalat bis zum Bohnenkuchen. Mit Ausnahme von Erdnuss und Erbse müssen Hülsenfrüchte vor dem Verzehr gegart werden, da dadurch für den Menschen schädliche Stoffe inaktiviert werden, abhängig von Sorte und Größe zwischen 10 und 120 Minuten.

Durch mehrstündiges Einweichen von getrockneten Hülsenfrüchten in kaltem Wasser im Kühlschrank verkürzt sich die Kochzeit. Hülsenfrüchte aus Konserven sind bereits vorgegart und können gleich gegessen werden. Zur besseren Verträglichkeit sollte man das Einweichwasser bzw. die Flüssigkeit aus Konserven nicht verwenden.

Hülsenfrüchte sind vielfältig einsetzbar, stammen vermehrt aus regionalem Anbau und sind daher ein wichtiger Baustein einer klimafitten modernen Ernährung.

Hülsenfrüchte verträglich zubereiten

Verschiedene Maßnahmen helfen, die Verträglichkeit von Hülsenfrüchten zu verbessern:

- Zugabe von Natron in das Kochwasser.
- Großzügiges Würzen mit Kräutern wie Thymian, Dill oder Bohnenkraut sowie mit Gewürzen wie Fenchel oder Kümmel. Kümmel darf als einziges Gewürz mitkochen, andere Kräuter und Gewürze sollten erst am Ende der Garzeit zugegeben werden.
- Erbsen, Lupine und geschälte Hülsenfrüchte wie rote und gelbe Linsen sind leichter verdaulich. Als blähungsarm gelten außerdem Mungbohnen oder Adzukibohnen.
- Mehrstündiges Einweichen von getrockneten Hülsenfrüchten in kaltem Wasser. Dadurch geht ein Großteil der blähenden Stoffe in das Einweichwasser über, dieses Wasser weggleeren.
- Bei der Verwendung von Konserven ebenfalls die Flüssigkeit weggleeren. Kochwasser nach der Hälfte der Kochzeit austauschen, um die herausgelösten Blähstoffe zu entfernen. Danach wieder heißes Wasser zuzufügen, da sonst die Früchte aufplatzen können.
- Pürieren gekochter Hülsenfrüchte zerstört die Zellwände und die Verdauungsenzyme können besser angreifen.
- Langsame Steigerung des Konsums an Hülsenfrüchten: Mit einer geringen Menge an Hülsenfrüchten beginnen und die Menge dann langsam steigern. So gewöhnt sich die Verdauung an die veränderte Zusammensetzung der Nahrung.



Wichtige Helfer in der Landwirtschaft

Hülsenfrüchte kommen ohne Stickstoff-Düngung aus, sie düngen sich sozusagen selbst: Über sogenannte Knöllchenbakterien können sie den Stickstoff aus der Luft in ihren Wurzeln binden. Diese Fähigkeit und ihr tiefes Wurzelsystem verbessern die Fruchtbarkeit des Bodens, davon profitieren wiederum andere Kulturpflanzen, die nach ihnen angebaut werden.

Mit den Veränderungen, die der Klimawandel mit sich bringt, kommen viele Hülsenfrüchte gut zurecht. So nimmt mit steigenden Durchschnittstemperaturen der Linsenanbau auch in unseren Breiten zu. Sie wachsen am besten auf kargen, trockenen Böden, wo andere Kulturen nicht mehr gedeihen. Für Erdnüsse und Kichererbsen ist es mittlerweile warm genug bei uns. Sie kommen zudem mit wenig Wasser aus und überstehen längere Trockenperioden problemlos. Gartenbohne und Feuer- oder Käferbohne sind sehr kälte- und frostempfindlich, mildere Temperaturen kommen ihnen zugute.



Vorspeisen







4 Portionen



Käferbohnen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	168 kcal
Fett	10,6 g
Kohlenhydrate	9,5 g
Eiweiß	6,5 g
Ballaststoffe	3,7 g

Käferbohnencreme

Zutaten

200-250 g Käferbohnen,
gekocht
50 g Sonnenblumenkerne
1/16 l Wasser
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 EL Öl
2 EL frische Kräuter
(Petersilie, Basilikum,
Bohnenkraut)
Salz, frisch gemahlener
Pfeffer

Zubereitung

Die gut abgetropften Bohnen mit den Sonnenblumenkernen pürieren, währenddessen ca. 1/16 l eiskaltes Wasser langsam zugießen, damit die Creme eine lockere Konsistenz erhält. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl leicht anrösten. Überkühlen lassen und zur Bohnenmasse geben. Mit Kräutern und Gewürzen pikant abschmecken.

Vitamin B1, C
und E, Niacin
und Magnesium



Tipps

- Als Alternative zu den Sonnenblumenkernen eignen sich Walnüsse.
- Für eine cremige Konsistenz geröstete Zwiebel und Knoblauch gemeinsam mit den Bohnen pürieren.
- Für eine Geschmacksvariation eine geschälte Tomate mitpürieren.



4 Portionen



Linsen



Vegetarisch

Nährwerte pro Portion

Brennwert	172 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	20,2 g
Eiweiß	13,9 g
Ballaststoffe	2,5 g

Linsen-Käse-Chips



Calcium, Eisen
und Zink

Zutaten

150 g rote Linsen
300 ml Wasser
50 g geriebener Hartkäse
Salz
Paprika
Muskat
Thymian
Chiliflocken

Zubereitung

Linsen im Wasser für drei Stunden in kaltem Wasser einweichen. Abseihen und gemeinsam mit den Gewürzen fein pürieren.

Backrohr auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und Linsenmasse darauf dünn verteilen.

20 Minuten backen. Mit Messer oder Pizzaschneider in Rechtecke schneiden. Mit Käse und Chiliflocken bestreuen und nochmals 10 Minuten backen.

Tipp

- Eignet sich als Suppeneinlage, als Snack zwischendurch oder zum Dippen.



4 Portionen



Bohnen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	192 kcal
Fett	3,5 g
Kohlenhydrate	24,9 g
Eiweiß	11,2 g
Ballaststoffe	5,2 g

Bohnenschmalz

Zutaten

- 200 g weiße Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 Dörripflaumen
- 1/2 Apfel
- 1/2 EL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Paprika

Zubereitung

Dörripflaumen in kaltem Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen. Bohnen in einem Topf mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Wasser wegheeren, Bohnen abspülen und für ca. eine Stunde kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.

Zwiebel, Apfel und Dörripflaumen zerkleinern und in Olivenöl anbraten. Alle Zutaten pürieren und nach Belieben würzen. Mit Kresse, essbaren Blüten oder Petersilie garnieren.

Vitamin B1,
Folsäure, Kalium,
Magnesium und
Eisen



Tipps

- Wer es schärfer will, nimmt Chili oder Chiliflocken.
- Dazu passt z. B. Vollkornbrot oder Schwarzbrot.

Rezept von Petra Mayr



4 Portionen



Bohnen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	174 kcal
Fett	11 g
Kohlenhydrate	11,3 g
Eiweiß	5,8 g
Ballaststoffe	2,2 g

Bohnenaufstrich

Zutaten

200 g weiße Bohnen, gegart
50 ml Rapsöl
3 Zehen Knoblauch
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die gegarten Bohnen in einem Sieb abspülen.

Anschließend die Bohnen mit allen anderen Zutaten mit dem Mixstab pürieren.





4 Portionen



Kichererbse



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	133 kcal
Fett	5,3 g
Kohlenhydrate	14,0 g
Eiweiß	4,9 g
Ballaststoffe	2,9 g

Hummus

Zutaten

- 250 g Kichererbsen
- 100 ml eiskaltes Wasser
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- ½ TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1-2 EL Olivenöl
- Pfeffer

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht in Wasser im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag die Kichererbsen abseihen, abspülen und in frischem Salzwasser für ca. eine Stunde kochen, abseihen, mit kaltem Wasser abspülen und auskühlen lassen.

Kichererbsen, Zitronensaft, Knoblauchzehen, Salz und Kreuzkümmel glatt mixen. Langsam kaltes Wasser und Olivenöl einrühren. Mindestens drei Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sollte der Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Vitamin C und E



Tipps

- Hummus passt zu Cracker, Fladenbrot oder Gemüsesticks oder als Aufstrich auf Sandwiches oder Wraps, er eignet sich auch als Basis für Salatdressings.
- Hummus kann in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahrt werden.



4 Portionen



Bohnen



Vegetarisch

Nährwerte pro Portion

Brennwert	166 kcal
Fett	3,8 g
Kohlenhydrate	17,5 g
Eiweiß	13,5 g
Ballaststoffe	2,3 g

Minifladen



Vitamin B6,
Niacin und
Kalium

Zutaten

- 240 g Hülsenfrüchte, gekocht (weiße Bohnen, Kichererbsen oder Käferbohnen)
- 200 g Hüttenkäse, Frischkäse oder Topfen
- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- Salz

Zubereitung

Die gut abgetropften Hülsenfrüchte mit dem Mixstab grob pürieren. Hüttenkäse und Ei begeben und fein pürieren. Zuletzt Mehl, Backpulver und Salz untermischen.

Aus dem Teig 8-10 Minifladen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C 15 bis 20 Minuten backen.

Tipp

- Ist die Masse zu weich, ein bis zwei Esslöffel Mehl zum Binden einrühren.

Kichererbse

Die Kichererbse, *Cicer arietinum*, hat ihren Namen nicht, wie vielleicht angenommen, weil sie so witzig ist. Die Bezeichnung „Kicher“ ist auf den lateinischen Begriff „cicer“ für Erbse zurückzuführen. Streng genommen heißt die „Kichererbse“ also eigentlich „Erbseerbse“.

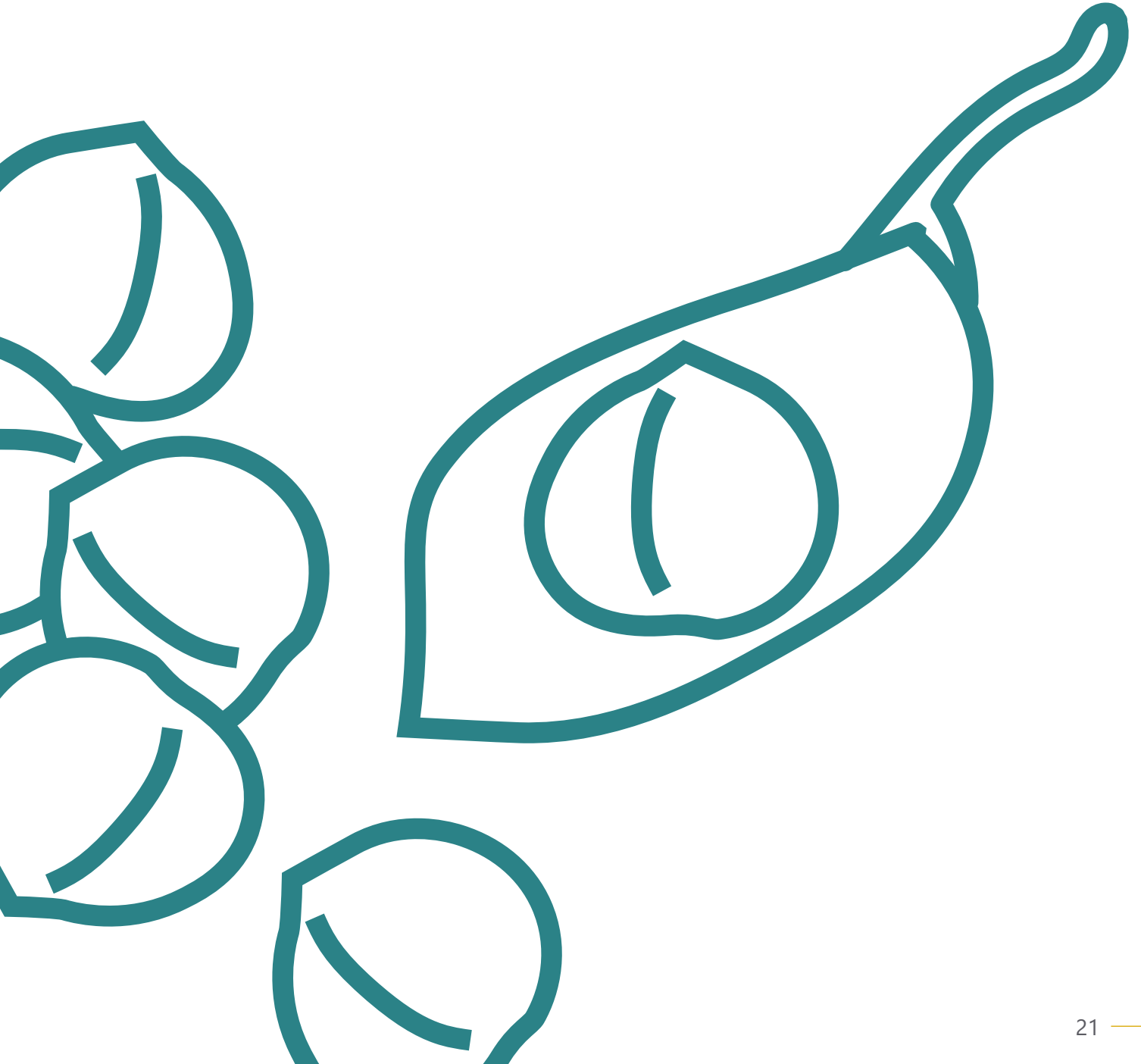
Dank ihres nussigen Geschmacks sind Kichererbsen geeignet für Eintöpfe, Salate, Suppen und Aufstriche wie Hummus. Das Kichererbsenmehl wird auch als Basis für Brot, Pizzateig oder süße Backwaren verwendet.

Kichererbsen zeichnen sich durch ihren hohen Eiweißgehalt aus. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Folsäure und Kalium.



Rezepte mit Kichererbsen:

Hummus	Seite 18
Minifladen	Seite 19
Herzhafte Muffins	Seite 60
Chana Masala	Seite 63
Karla auf der Kichererbse	Seite 65
Pikanter Flammkuchen	Seite 72





4 Portionen



Linsen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	254 kcal
Fett	11,2 g
Kohlenhydrate	23,6 g
Eiweiß	9,5 g
Ballaststoffe	7,8 g



Vitamin B1, C und
E, Folsäure, Kalium,
Magnesium und Zink

Tipp

- Den Salat für mindestens zwei Stunden kaltstellen, am besten über Nacht.

Linsensalat

Zutaten

- 125 g festkochende Linsen
- 1 Karotte
- 1 roter Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Sellerie
- 1 Salatgurke
- ½ Bund Petersilie
- 3 Stängel Dill
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Kürbiskernöl
- schwarzer Pfeffer
- Salz

Zubereitung

Die Linsen über Nacht in Wasser im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag die Linsen abseihen. Die Linsen in reichlich frischem Wasser, Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel zum Kochen bringen. Steigt Schaum auf, diesen abschöpfen.

Die Karotte schälen und im Ganzen mit den Linsen für ca. 15 Minuten bissfest kochen. Linsen abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

Paprika, Sellerie, Gurke und gekochte Karotte in feine Würfel und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Gemüse zusammen mit den Linsen in eine Schüssel geben. Kräuter fein hacken und unter den Linsensalat mischen.

Für die Marinade Zitronensaft und Essig zusammen mit ½ TL Salz verrühren und pfeffern. Kürbiskernöl und Kreuzkümmel einrühren. Die Marinade vorsichtig unter den Linsensalat mischen.



4 Portionen



Erbsen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	96 kcal
Fett	4,0 g
Kohlenhydrate	8,4 g
Eiweiß	4,3 g
Ballaststoffe	3,5 g

Erbsenpüree

Zutaten

- 250 g grüne Erbsen
- 100 ml eiskaltes Wasser
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener Kümmel
- 1-2 EL Olivenöl
- Pfeffer

Zubereitung

Die frischen grünen Erbsen in Salzwasser für ca. 20 Minuten garkochen, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen.

Die Erbsen gemeinsam mit dem Saft von einer Zitrone, Knoblauch, ½ TL Salz und ½ TL Kreuzkümmel in den Küchenzerkleinerer geben und glatt mixen. Anschließend langsam kaltes Wasser und Olivenöl einrühren. Für mindestens drei Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sollte das Erbsenpüree zu dick sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen.



Vitamin C und
Folsäure

Tipps

- Erbsenpüree passt sehr gut zu Rindfleisch oder als Brotaufstrich.
- Erbsenpüree kann als Dipsauce für Gemügesticks oder Cracker eingesetzt werden.
- Erbsenpüree kann in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahrt werden.



4 Portionen



Erbsen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	312 kcal
Fett	20,8 g
Kohlenhydrate	11,8 g
Eiweiß	14,8 g
Ballaststoffe	7,9 g

Erbsen-Erdnuss-Püree

Zutaten

- 250 g grüne Erbsen
- 150 g geschälte Erdnüsse
- 150 ml eiskaltes Wasser
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener Kümmel
- 1-2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Wasabi

Zubereitung

Die frischen grünen Erbsen in Salzwasser für ca. 20 Minuten garkochen, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen.

Erbsen mit Erdnüssen, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel im Küchenzerkleinerer glatt mixen. Langsam das kalte Wasser und das Olivenöl einrühren. Mindestens drei Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sollte das Erbsen-Erdnuss-Püree zu dick sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen. Gut gelungenes Erbsen-Erdnuss-Püree ist leicht und fluffig.

Vitamin B1, C und E, Niacin, Biotin, Folsäure, Kalium, Magnesium und Zink

Tipps

- Erbsen-Erdnuss-Püree hat eine saftige grüne Farbe und kann nach Belieben auch mit Wasabi scharf gewürzt werden.
- Es ist sehr gut als Dip für Gemügesticks, Cracker und andere Snacks geeignet oder passend als Brotaufstrich oder für Sandwiches.
- Das Erbsen-Erdnuss-Püree kann in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahrt werden.

Erbsen

Erbsen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt, früheste Funde stammen aus der Steinzeit. Nach wie vor sind sie in Österreich ein beliebtes Lebens- und Futtermittel. Landwirt:innen hatten in den letzten Jahren allerdings mit neuen Herausforderungen und deutlichem Ertragsrückgang zu kämpfen. Durch das veränderte Klima fühlen sich Blattläuse besonders wohl, diese können als Überträger eines Nanovirus fungieren, der die Erbse schädigt und zu Ertragsausfällen führt.

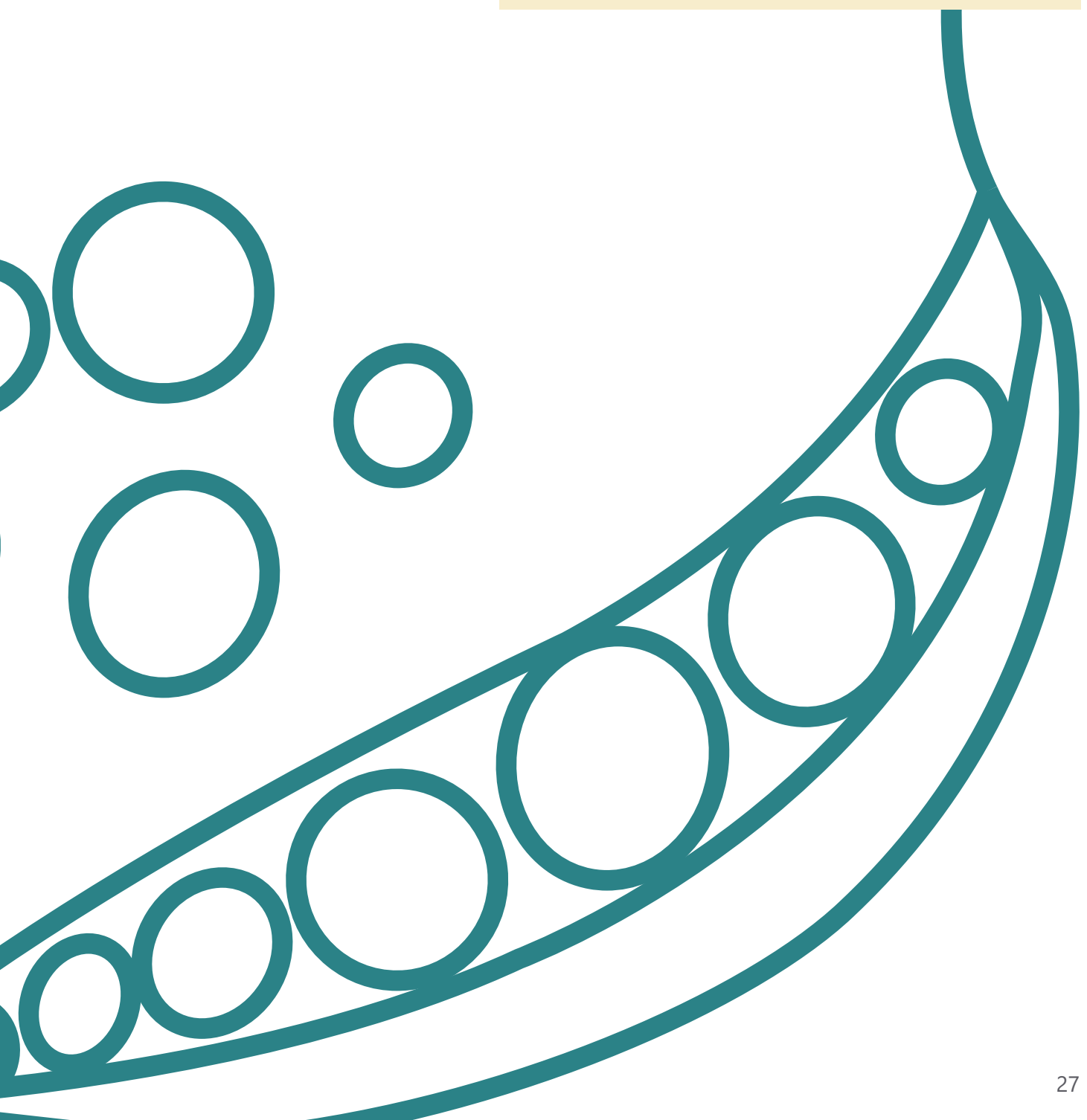
In der österreichischen Küche sind Erbsen beliebt als Beilage, in Suppen, Salaten, Eintöpfen oder mit Reis im Risi-Bisi.

Frische Erbsen können eingefroren, als Konserve oder getrocknet aufbewahrt werden. Letztere müssen vor dem Kochen etwa 12 Stunden eingeweicht werden. Die sogenannten Zuckerschoten der Zuckererbse werden vor der eigentlichen Reife geerntet, wenn die Hülsen noch flach und die Erbsen noch ganz klein sind. Sie können roh oder leicht gedünstet verzehrt werden.

Erbsen zeichnen sich durch ihren hohen Eiweißgehalt aus und sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Rezepte mit Erbsen:

Erbsenpüree Seite 24
Erbsen-Erdnuss-Püree Seite 25
Leichte Erbsensuppe Seite 30



Suppen







4 Portionen



Erbsen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	153 kcal
Fett	3,3 g
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	8,5 g
Ballaststoffe	7,8 g

Leichte Erbsensuppe

Zutaten

- 1 EL Öl
- 1l Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Wurzelpetersilie
- 450 g Erbsen
- Liebstockl
- Petersilie
- Minze
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gemüse putzen und klein schneiden. Zwiebel schälen, klein würfeln und in Öl anschwitzen. Karotten, Lauch und Wurzelpetersilie hinzufügen und kurz mitdünsten. Erbsen, Liebstockl und Petersilie hinzufügen, mit Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.

Liebstockl und Petersilie entfernen und Suppe pürieren.

Minze waschen und fein hacken, zur Suppe hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vitamin B1, B6
und C, Niacin,
Biotin, Folsäure,
Kalium und
Magnesium



Tipps

- Wenn man eine Kartoffel mitkocht, erhält die Suppe mehr Bindung und wird cremiger.
- Als Beilage eignen sich Linsen-Käse-Chips (Rezept auf Seite 15).



4 Portionen



Linsen

Nährwerte pro Portion

Brennwert	161 kcal
Fett	8,3 g
Kohlenhydrate	11,5 g
Eiweiß	8,8 g
Ballaststoffe	2,4 g

Linsensuppe



Niacin, Kalium
und Eisen

Zutaten

- 100 g kleinwürfeliger Speck
- 1 kleine Zwiebel
- 125 g Linsen, gegart
- 1 EL Paprikapulver
- 1 Schuss Essig
- Majoran
- Salz, Pfeffer
- Suppenwürze
- Mehl

Zubereitung

Speck und in Würfel geschnittene Zwiebel anrösten. Linsen und Paprikapulver dazugeben und mit einem Schuss Essig ablöschen. Majoran, Salz, Pfeffer und Suppenwürze dazugeben, umrühren, mit einem Liter Wasser aufgießen und etwas kochen lassen. Nach dem Abschmecken mit etwas Mehlwasser (Mehl und Wasser dickflüssig verrühren) eindicken. Mit frischem Brot genießen.

Tipp

- Als Alternative zu Linsen können auch weiße Bohnen oder Käferbohnen verwendet werden.



4 Portionen



Bohnen



Vegetarisch

Nährwerte pro Portion

Brennwert	245 kcal
Fett	14,6 g
Kohlenhydrate	17,5 g
Eiweiß	8,6 g
Ballaststoffe	2,6 g

Weißer Bohnensuppe

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 große Kartoffel
- 1 Becher Sauerrahm
- 100 g weiße Bohnen, getrocknet
- 1 l Suppe
- Salz, Pfeffer
- Majoran

Zubereitung

Bohnen über Nacht in Wasser im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag die Bohnen abseihen, gut abspülen und mit frischem Wasser für ca. 30 Minuten kochen.

Zwiebel und Knoblauch in wenig Öl kurz andünsten, geschälte und gewürfelte Kartoffel, Salz, Pfeffer und viel Majoran dazu geben. Mit Suppe aufgießen und weichkochen, mit Stabmixer pürieren. Rahm und einen Teil der gekochten weißen Bohnen dazu fügen und wieder kräftig mixen und auf gewünschte Konsistenz auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und die übrigen Bohnen hinzufügen.

Tipps

- Mit frischem Brot als Hauptspeise servieren.
- Statt frischer Bohnen kann auch eine ½ Dose weiße Bohnen genommen werden.
- Für eine deftige Variante geschnittenen Speck, Geselchtes oder Frankfurter Würstel hinzufügen.

Vitamin E,
Calcium, Kalium
und Eisen



Weißer Bohne

Ursprünglich stammt die weiße Bohne aus den (Sub-)Tropen von Mittel- und Südamerika. Mit ihrem milden, leicht süßlichen Geschmack eignen sich weißen Bohnen ausgezeichnet für Eintöpfe, Salate, Suppen oder als Beilage. Gekocht haben sie eine weiche, mehlig Konsistenz. Wie andere Hülsenfrüchte liefern auch Weiße Bohnen zahlreiche Ballaststoffe und viel Eiweiß.

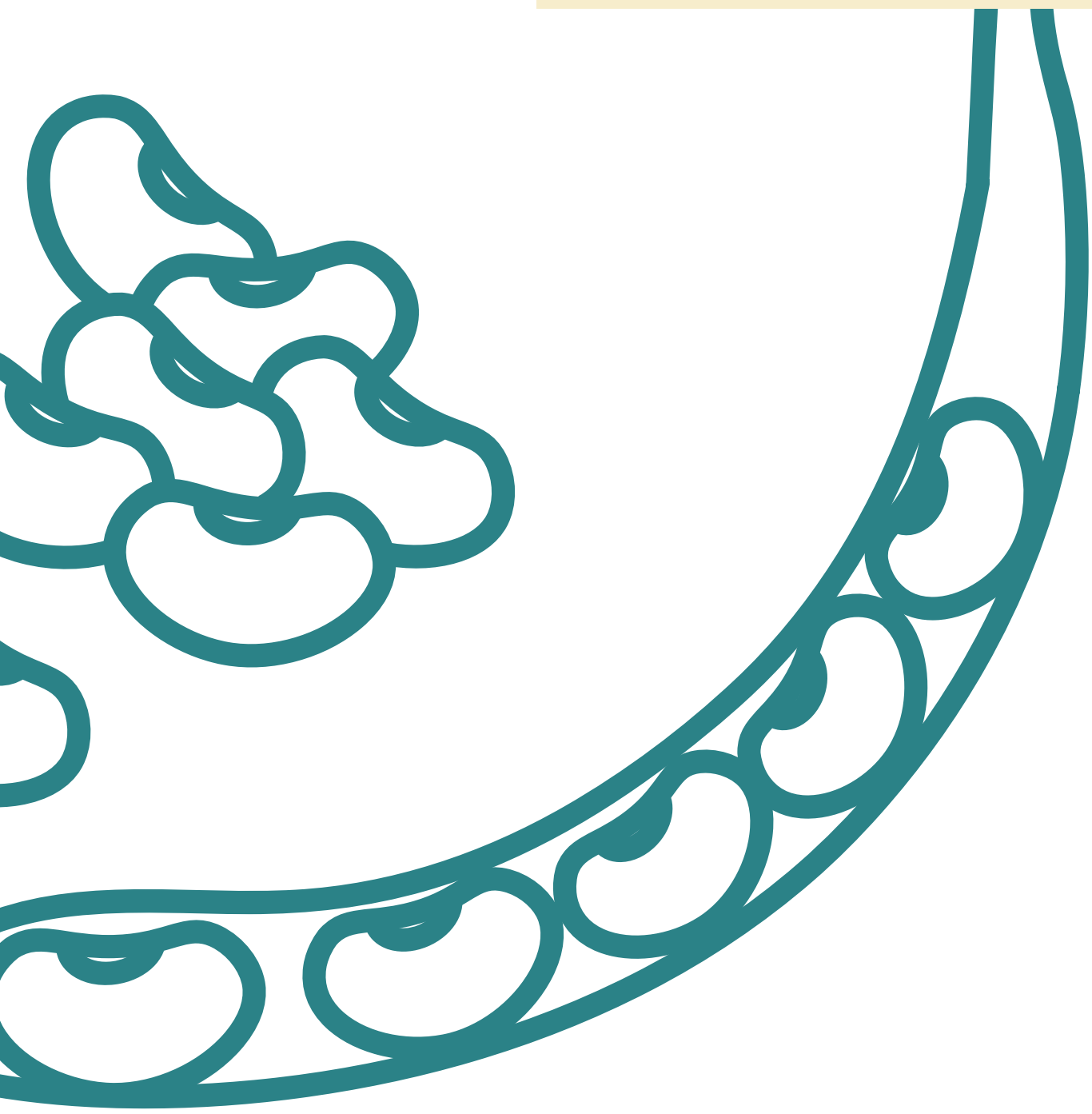
Getrocknete weiße Bohnen muss man nicht zwingend einweichen, es verkürzt die Garzeit aber erheblich. Als Faustregel gilt: Nach 12 Stunden Einweichen brauchen weiße Bohnen je nach Größe und Alter etwa 45 bis 60 Minuten Garzeit. Falls Sie einen Schnellkochtopf verwenden, reduziert sich die Zeit ungefähr auf die Hälfte.

Setzen Sie eingeweichte weiße Bohnen immer mit kaltem Wasser auf, damit die Eiweißstoffe nicht gerinnen und die Bohnen schneller weich werden.



Rezepte mit weißen Bohnen:

Bohnenschmalz	Seite 16
Bohnenaufstrich	Seite 17
Minifladen	Seite 19
Weißer Bohnensuppe	Seite 32
Hexenkessel	Seite 37
Baked Beans mit Specials	Seite 59
Bohnenkuchen	Seite 89
Apfelcrumble	Seite 90
Bohnen-Apfel-Kuchen	Seite 93





4 Portionen



Fisolen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	161 kcal
Fett	10,4 g
Kohlenhydrate	12,3 g
Eiweiß	2,9 g
Ballaststoffe	2,2 g

Fisolensuppe

Zutaten

- 150 g Fisolen
- 100 g Karotten
- 1 l Wasser
- 50 g Margarine
- 50 g glattes Mehl
- Salz, Pfefferkörner
- Lorbeerblatt
- Wacholderbeeren
- Kümmel

Zubereitung

Fisolen und Karotten putzen und in kleine Würfel schneiden. Beide Gemüsesorten in gesalzenem Wasser für ca. 20 Minuten weichkochen. Dem Wasser in einem Teesieb nach Belieben Kümmel, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zusetzen und nach der Kochzeit entfernen.

Zum Schluss der Garzeit die Einmach zubereiten. Dafür die Margarine schmelzen und das Mehl kurz darin rösten. Dann die Einmach unter ständigem Rühren in die Suppe einrühren und die Suppe noch einmal aufkochen lassen. Suppe abschmecken und servieren.



Tipp

- Pürierte Petersilie gibt der Suppe eine besondere Farbnote.



4 Portionen



Bohnen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	110 kcal
Fett	2,8 g
Kohlenhydrate	14,1 g
Eiweiß	4,6 g
Ballaststoffe	3,7 g

Hexenkessel



Vitamin C,
Folsäure und
Kalium

Zutaten

- 100 g Kartoffeln
- 100 g Karotten
- 50 g Pastinaken
- 50 g Wurzelpetersilie
- 50 g Zucchini
- 50 g rote Rübe
- 2 EL gehackte Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 l Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Oregano getrocknet
- 120 g weiße Bohnen, gegart
- Salz

Zubereitung

Kartoffel, Karotte, Pastinake, Wurzelpetersilie, rote Rübe und Zucchini waschen, schälen und klein schneiden. Zwiebel klein schneiden.

Olivenöl in einen Topf geben und Zwiebel leicht anrösten. Das Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Mit Wasser aufgießen, Salz, Lorbeerblatt und Oregano hinzugeben und für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Bohnen zugeben, kurz mitköcheln lassen und abschmecken.

Fisole

Die Fisole hat viele Namen, allgemein ist sie als Gartenbohne (*Phaseolus vulgaris* L.) bekannt, wird aber auch als Grüne Bohne oder Schnittbohne bezeichnet.

Je nach Wuchsform wird die Buschbohne (*Phaseolus vulgaris* var. *nanus*) von der Stangenbohne (*Phaseolus vulgaris* var. *vulgaris*) unterschieden. Es wurden zahlreiche Sorten und Formen kultiviert. Ihre Hülsenfrüchte können von gelb über grün bis rot/violett gestreift bis ganz schwarzviolett sein, die darin enthaltenen Samen/Bohnen sind noch vielfältiger in Form und Farbe.

In der Küche verwendet man die runden, teils länglichen oder nierenförmigen Samen sowie die sie umgebende Hülse mitsamt den eingeschlossenen Samen (grüne Bohnen, Fisolen, Prinzessbohnen). Es gibt zahlreiche Zubereitungsformen: gegart mit Butter oder als Beilage, in Suppen, Salaten oder Eintöpfen.

Fisolen enthalten unter anderem Folsäure, Vitamin C und Magnesium.



Rezepte mit Fisolen:

Fisolensuppe Seite 36
Rahmfisolen Seite 47



Hauptspeisen







4 Portionen



Linsen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	221 kcal
Fett	10,5 g
Kohlenhydrate	20,6 g
Eiweiß	8,3 g
Ballaststoffe	3,7 g

Eingebrannte Linsen

Zutaten

125 g festkochende Linsen
50 g Margarine
30 g Weizenmehl glatt
Salz, Pfeffer
Lorbeerblatt
1 Schuss Essig
250 ml Wasser

Zubereitung

Linsen über Nacht in Wasser im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag die Linsen abseihen und in frischem Wasser mit Salz und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Die Linsen für ca. 20 Minuten bissfest kochen. Das Kochwasser über ein Sieb abgießen und die Linsen mit frischem Wasser spülen.

In einem Topf die Margarine schmelzen und das Weizenmehl bei schwacher Hitze kurz mitrösten. Mit 250 ml Wasser aufgießen, mit dem Schneebesen verrühren und einmal aufkochen lassen. Die fertig gegarten Linsen einrühren. Mit Salz und Pfeffer und einem Schuss Essig abschmecken.

Tipps

- Um eine saftig grüne Farbe zu erhalten, können ein paar blanchierte Spinatblätter püriert und in die Soße eingerührt werden.
- Eingebrannte Linsen passen hervorragend zu Geselchtem mit Semmelknödel.



Eisen

Linse

Die Kultur-, Saat- oder Speise-Linse galt früher als Arme-Leute-Essen, heute ist die Linse aufgrund ihres Nährstoffgehaltes ein wertvolles Lebensmittel.

Linsen bevorzugen trockenes, warmes Klima und karge Böden. Mit dem veränderten Klima in Österreich und dem Verlangen nach regionaler und gesunder Nahrung nimmt der Anbau in unseren Breiten zu.

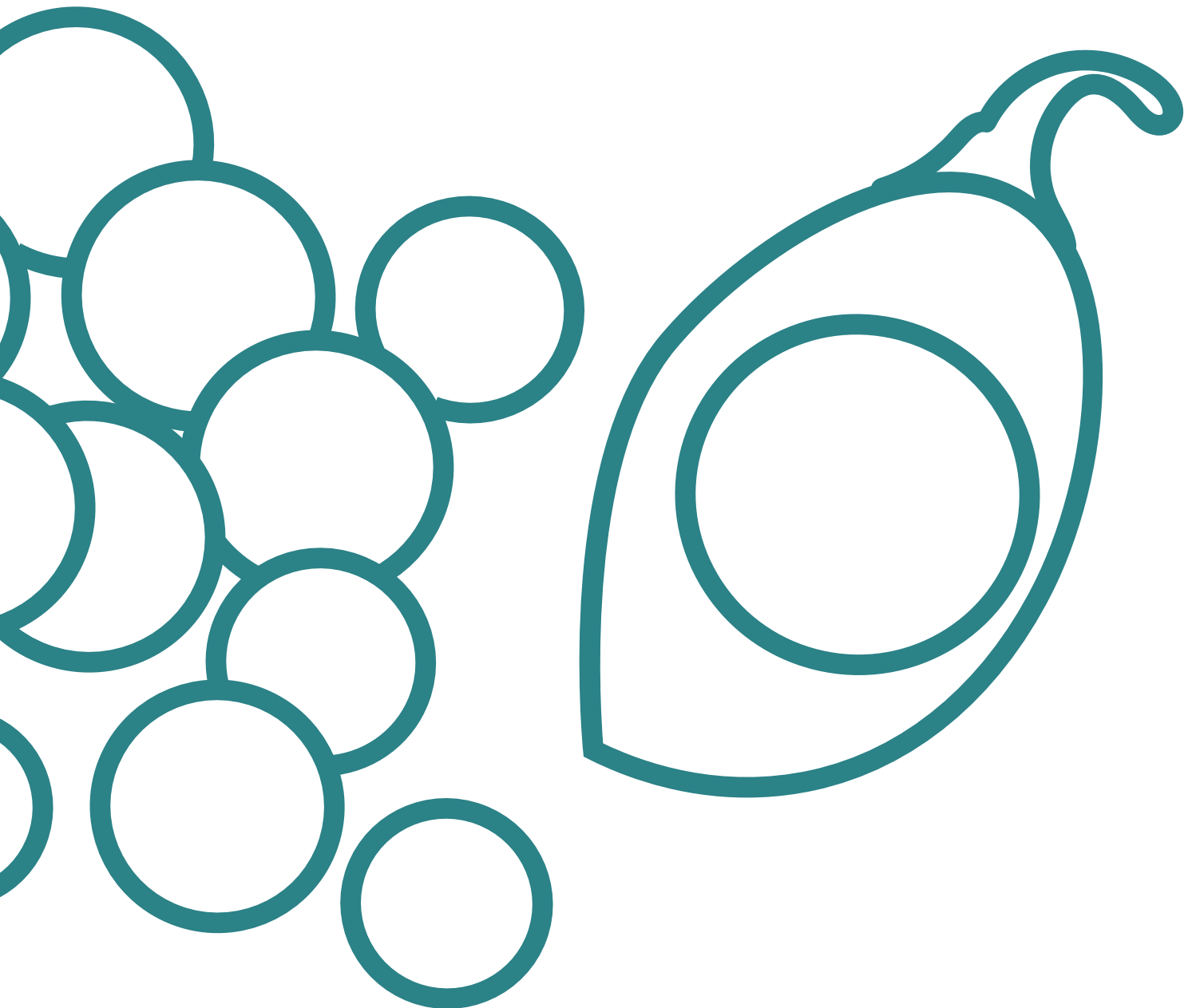
Linsen werden nach Farbe, Größe und Herkunft eingeteilt. Bei den grünen Linsen handelt es sich um die frischen, ungeschälten Früchte mit gelbem Kern. Nach dem Schälen erhält man somit die gelben Linsen. Diese verfärben sich mit der Zeit braun und ergeben die klassische braune Linsenvariante. Rote Linsen sind meist geschält im Handel erhältlich. Im ungeschälten Zustand wird der leuchtend orangerote Same der Frucht von einer lilafarbenen bis bräunlichen Schale umgeben. Die kleinen schwarzen Beluga-Linsen sind aufgrund ihres Aussehens nach dem gleichnamigen Beluga-Kaviar benannt und besonders aromatisch.

Riesenslinsen sind rund 7 mm im Durchmesser, bei den flachen Tellerlinsen beträgt dieser 6-7 mm, bei Mittellinsen 4,5-6 mm und bei den dickbauchigen Zuckerlinsen ca. 4 mm.

Linsen zeichnen sich besonders durch ihren hohen Gehalt an Eiweiß und zusammengesetzten Kohlenhydraten sowie einem geringen Fettanteil aus. Sie enthalten insbesondere B-Vitamine, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink.

Rezepte mit Linsen:

Linsensalat	Seite 23
Linsen-Käse-Chips	Seite 15
Linsensuppe	Seite 31
Eingebrannte Linsen	Seite 42
Linsencurry	Seite 46
Linsen Dal süß-sauer	Seite 49
Linsen-Mangold-Eintopf	Seite 57
Linsenbolognese	Seite 66, Seite 69, Seite 70
Specklinsen	Seite 71
Apfelcrumble	Seite 90





4 Portionen



Linsen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	288 kcal
Fett	8,2 g
Kohlenhydrate	33,1 g
Eiweiß	15,4 g
Ballaststoffe	7,7 g

Linsencurry

Zutaten

- 250 g grüne Linsen, getrocknet
- 2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Tomaten
- 1 Teelöffel Currypulver oder Currypaste
- 3 EL Rapsöl
- Salz

Zubereitung

Linsen über Nacht in Wasser im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag die Linsen abseihen, gut abspülen und in frischem Wasser für ca. 20 Minuten bissfest kochen.

Zwiebel, Tomaten und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl, Zwiebel, Tomaten, Knoblauch, Currypulver und Salz in einem Topf für ein paar Minuten leicht anbraten.

Die gegarten Linsen zugeben und für 15 Minuten kochen.



Kalium und Eisen

Tipps

- Heiß mit Chapati (indisches Fladenbrot) oder Reis servieren.
- Für eine cremigere Konsistenz zum Schluss drei bis vier Esslöffel der gekochten Linsen pürieren und einrühren.



4 Portionen



Fisolen



Vegetarisch

Nährwerte pro Portion

Brennwert	157 kcal
Fett	9,7 g
Kohlenhydrate	9,9 g
Eiweiß	5,1 g
Ballaststoffe	2,4 g

Rahmfisolen



Vitamin C,
Biotin, Folsäure,
Calcium und
Kalium

Zutaten

500 g Fisolen
250 g Sauerrahm
1 EL griffiges Mehl
2 EL Wasser
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fisolen putzen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Die Fisolen in Salzwasser ca. 20 Minuten weichdünsten.

Sauerrahm mit Mehl glattrühren, 2 EL Wasser einrühren und über die noch warmen Fisolen verteilen, einmal kurz erwärmen, damit das Mehl bindet, aber nicht mehr aufkochen.

Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben frischen Kräutern wie Bohnenkraut, Dille, Petersilie abschmecken.

Tipps

- Die Fisolen können auch schonend im Dampfgarer gegart werden (erst nach dem Dämpfen salzen).
- Rahmfisolen passen zu gekochtem Rindfleisch oder Augsburgern mit Kartoffeln.



4 Portionen



Linsen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	309 kcal
Fett	6,9 g
Kohlenhydrate	39,3 g
Eiweiß	18,4 g
Ballaststoffe	6,2 g



Vitamin C und
E, Folsäure,
Kalium und
Eisen

Tipps

- Als Alternative zu Garam Masala eine indische Gewürzmischung oder geriebenen Kreuzkümmel, Koriander und Zimt verwenden.
- Statt Karotte oder Sellerie kann eine Knolle Topinambur verwendet werden.

Linsen Dal süß-sauer

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 cm großes Stück Ingwer
- 1 TL Garam Masala
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g rote Linsen
- 300 ml passierte Tomaten
- Salz
- Zucker
- Essig

- optional:
- 1 Karotte
- 1 kleines Stück Sellerie

Zubereitung

Linsen gut abspülen. Zwiebel hacken und in Öl anschwitzen, klein gehackten Knoblauch, Ingwer und Gewürze zugeben und bei kleiner Flamme rösten, bis es zu duften beginnt. Wenn gewünscht, kleingeschnittenes Gemüse beifügen und noch kurz dünsten.

Mit Wasser und passierten Tomaten aufgießen, Linsen hinzufügen und auf kleiner Flamme weichkochen.

Mit Salz, Zucker und einem Schuss Essig abschmecken.

Mit Reis servieren.



4 Portionen



Bohnen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	353 kcal
Fett	12,8 g
Kohlenhydrate	32,9 g
Eiweiß	17,5 g
Ballaststoffe	14,6 g

Bohnen-Erdäpfel-Spinatpfanne

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- Öl
- 3 Stk. Erdäpfel
- 200 g Kidneybohnen eingeweicht (oder 1 Dose)
- Spinat, Bärlauch oder Mangold
- Kürbiskernöl
- Geröstete Kürbiskerne

Zubereitung

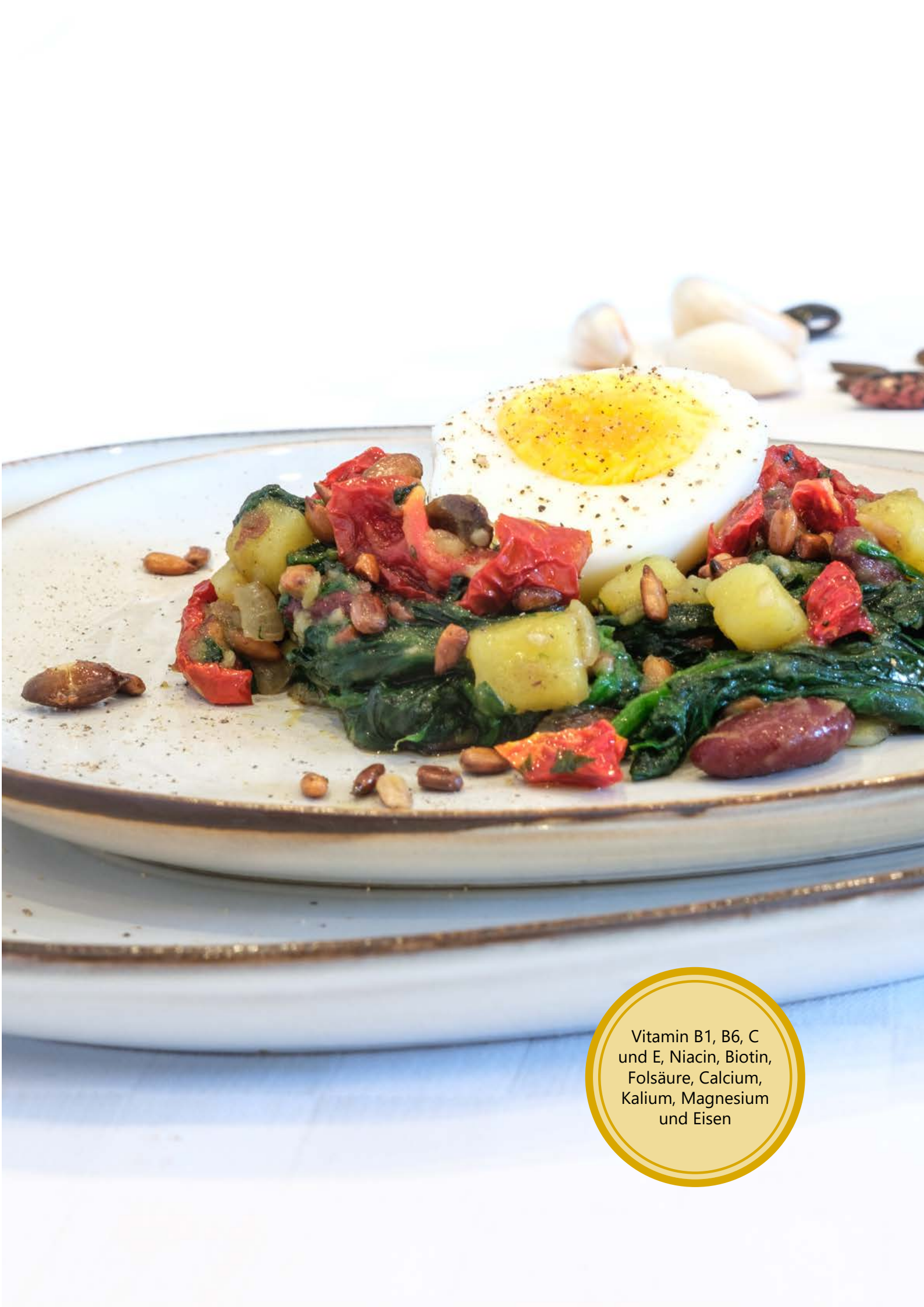
Bohnen über Nacht in Wasser im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen, die Bohnen gut abspülen und in frischem Wasser ca. eine Stunde weichkochen, abseihen und überkühlen.

Erdäpfel schälen, würfelig schneiden und mit reichlich Wasser kochen. Wenn sie fast weich sind, Spinat (oder Alternativen) hinzufügen. Zwei bis drei Minuten blanchieren. Wasser abgießen.

Zwiebel würfelig schneiden und mit Öl in einer großen Pfanne anschwitzen, geschnittenen Knoblauch kurz mitrösten. Die gegarten Bohnen zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, kurz anrösten, dann Erdäpfel mit Spinat zufügen. Alles durchrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen verfeinern.

Tipps

- Für eine süße Note können getrocknete Zwetschken, Marillen oder Rosinen beigemischt werden.
- Getrocknete Tomaten und anderes saisonales Gemüse sorgen für Abwechslung.
- Für eine Extraportion Eiweiß mit Spiegelei oder gekochtem Ei servieren.



Vitamin B1, B6, C
und E, Niacin, Biotin,
Folsäure, Calcium,
Kalium, Magnesium
und Eisen

Kidneybohne

Die aus Peru stammende Kidneybohne hat ihren Namen aufgrund ihrer optischen Ähnlichkeit in mit der Niere (Kidney ist die englische Bezeichnung für Niere).

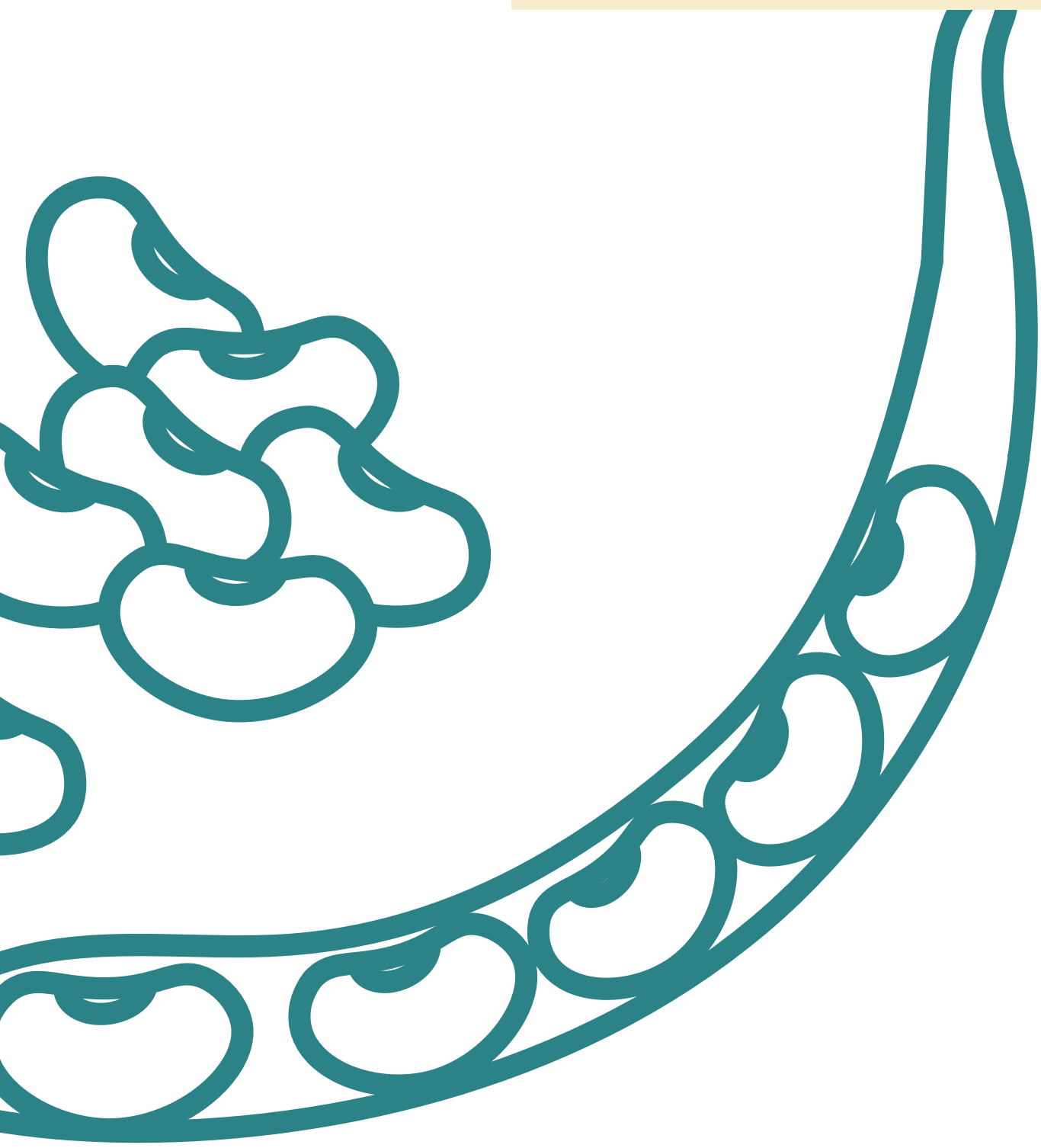
Kidneybohnen haben verschiedene Formen, Farben und Geschmäcker. Die gängigste Variante im deutschsprachigen Raum ist die dunkelrote. Diese ist weich, etwas mehlig und hat einen leicht süßlichen Eigengeschmack. Sie passen gut zu anderen Gerichten, da sie leicht das Aroma weiterer Zutaten annehmen, so sind sie perfekt geeignet für Eintöpfe oder Salate.



Rezepte mit Kidneybohnen:

Bohnen-Erdäpfel-Spinatpfanne Seite 50

Kidneybohnen in Tomatensoße Seite 54





4 Portionen



Bohnen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	150 kcal
Fett	5,4 g
Kohlenhydrate	13,6 g
Eiweiß	7,2 g
Ballaststoffe	7,3 g

Kidneybohnen in Tomatensoße

Zutaten

- 100 g Kidneybohnen, getrocknet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Tomaten gewürfelt
- 20 g Tomatenmark
- Öl
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Thymian
- Rosmarin
- Petersilie
- Chili (optional)

Zubereitung

Kidneybohnen über Nacht in Wasser im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag die Kidneybohnen abseihen, abwaschen und in frischem Wasser für mind. 1 Stunde im Kochtopf oder ca. 30 Minuten im Druckkochtopf garkochen.

Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in wenig Öl glasig schwenken. Gepresste Knoblauchzehe kurz mitrösten. Einen Teil der Bohnen mit dem Stabmixer pürieren, gemeinsam mit den ganzen Bohnen in die Pfanne geben und kurz mitrösten. Tomatenmark und gewürfelte Tomatenstücke zugeben und auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, optional Chili, Muskatnuss, frisch gehacktem Thymian, Rosmarin und Petersilie würzen.

Vitamin B1, B6,
C und E, Niacin,
Biotin, Folsäure,
Kalium, Magnesium
und Zink





4 Portionen



Linsen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	360 kcal
Fett	6,8 g
Kohlenhydrate	50,4 g
Eiweiß	18,5 g
Ballaststoffe	8,4 g



Vitamin B1, B2, B12, C und E, Niacin, Folsäure, Calcium, Kalium, Magnesium und Zink

Tipps

- Linsen lassen sich gut durch Mungobohnen oder andere Hülsenfrüchte ersetzen.
- Mit einer kleinen Portion Rahm servieren.

Linsen-Mangold-Eintopf

Zutaten

1 Zwiebel
1 cm großes Stück Ingwer
1-2 Knoblauchzehen
½ TL Koriander gemahlen
½ TL Kreuzkümmel
gemahlen
1 Prise Zimt
400 g Mangold
4 große Kartoffeln
1 Karotte
1 Tasse Linsen
Salz
helle Sojasoße
Petersilie
Korianderblätter

optional:

1 kleine Handvoll
Rosinen

Zubereitung

Linsen über Nacht in Wasser im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag die Linsen abseihen, abspülen und mit frischem Wasser für ca. 20 Minuten bissfest kochen.

Zwiebel hacken und in Öl anbraten, Knoblauch, Ingwer, kleinwürfelig geschnittene Kartoffel, in Scheiben geschnittene Karotten und Mangoldstängel dazugeben und 10-15 Minuten dünsten. Dann Gewürze zufügen und bei kleiner Flamme rösten, bis es zu duften beginnt. Die gegarten Hülsenfrüchte beifügen, mit Wasser aufgießen, die klein geschnittenen Mangoldblätter und die Rosinen hinzugeben. Alles zusammen weich dünsten, Salz erst gegen Ende des Kochvorganges zum Eintopf geben und mit Sojasoße abschmecken.

Nach Belieben mit kleingehackter Petersilie oder Korianderblättern verfeinern.



4 Portionen



Bohnen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	220 kcal
Fett	6,2 g
Kohlenhydrate	25,6 g
Eiweiß	11,3 g
Ballaststoffe	5,6 g



Vitamin C und
E, Folsäure,
Kalium und
Eisen

Tipp

- Für einen noch rauchigeren Geschmack geräuchertes Paprikapulver verwenden.

Baked Beans mit Specials

Zutaten

400 g weiße Bohnen, gegart
1 Zwiebel
2 EL Öl
1-2 EL Zucker
1-2 EL Tomatenmark
1 kleiner grüner Paprika
1 TL Paprikapulver
1-2 Knoblauchzehen
Salz
Balsamico

Bei Bedarf:

1 TL Lapsang Souchong
Geräuchertes Salz
Chili
1 EL fermentierte schwarze
Sojabohnen

Zubereitung

Fein gehackte Zwiebel in Öl langsam anrösten bzw. dünsten, bis sie leicht Farbe annehmen. Zucker nach Geschmack dazugeben und karamellisieren lassen. Kleingehackten grünen Paprika hinzufügen; die weich gekochten Bohnen und Tomatenmark dazugeben, mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Paprikapulver einstreuen, mit gepressten oder kleingehackten Knoblauchzehen, Salz und Essig abschmecken.

Zur Intensivierung des Räuchergeschmacks geräuchertes Salz verwenden und mit 1 TL Lapsang Souchong eine kleine Menge starken Tee zubereiten und damit die Baked Beans aufgießen. Fermentierte Sojabohnen geben den Beans zusätzliche Intensität. Chili nach Belieben verwenden.

Köcheln lassen, bis die Zwiebel sämig geworden sind und die Bohnen die Aromen aufgenommen haben. Mit Fladenbrot, Nockerl oder Semmelknödel servieren.



6 Muffins



Kichererbsen



Vegetarisch

Nährwerte pro Portion

Brennwert	143 kcal
Fett	5,2 g
Kohlenhydrate	12,9 g
Eiweiß	7,5 g
Ballaststoffe	5,7 g

Herzhafte Muffins

Zutaten für 6 Muffins

- 150 g Bio-Kichererbsenmehl
- 120 ml Wasser
- 2 EL geriebener Gouda
- 3 TL Apfelessig
- ½ TL Backpulver
- 1 Ei
- 1 kleine Karotte
- ½ Zucchini
- 3 getrocknete Tomaten in Öl (popdori secci, abgetropft)
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum)
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

Kichererbsenmehl mit Backpulver vermengen und den Käse untermengen.

Wasser, Apfelessig, Pfeffer, Salz und Ei mit dem Schneebesen verrühren, dann nach und nach mit dem Kichererbsenmehl und Käse verrühren.

Karotte schälen und fein reiben, Zucchini waschen und ebenfalls fein reiben. Eingelegte Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Die frischen Kräuter hacken und zusammen mit dem Gemüse mit der Grundmasse gut verrühren.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinformen mit etwas Öl einpinseln und die Masse gleichmäßig darin verteilen. Die Muffins ca. 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Tipps

- Für eine vegane Variante kann statt Ei Kala Namak und statt Käse Hefeflocken verwendet werden.
- Für Abwechslung sorgen Paprika statt Zucchini.
- Flaumiger werden die Muffins, wenn das Ei getrennt wird. Dotter unter die Masse rühren, Eiklar zu Schnee schlagen und zum Schluss unter die Masse heben.



Vitamin E



4 Portionen



Kichererbsen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	410 kcal
Fett	26,1 g
Kohlenhydrate	25,9 g
Eiweiß	10,8 g
Ballaststoffe	12,4 g

Vitamin E,
Folsäure, Calcium,
Kalium, Eisen und
Zink



Chana Masala

Zutaten

200 g gehackte Tomaten
400 g Kichererbsen, gegart
1 mittelgroße Kartoffel
100 ml Öl
100 ml Wasser
1 TL Rohrzucker
1 TL Salz

Gewürze:

Korianderblätter
gemahlener Zimt
Kreuzkümmel
Kurkumawurzel
Anis
Chili
schwarzer Pfeffer
Sumach
Liebstöckel
Bockshornklee
Kala Namak
Nelken

Zubereitung

Kartoffel schälen und vierteln, ca. 20 Minuten weichkochen und zerdrücken.

Öl im Topf erhitzen, Kartoffelmasse kurz anbraten, Tomaten zugeben, mit Rohrzucker süßen und fünf Minuten kochen lassen.

Kichererbsen abspülen und hinzufügen. Gewürze begeben und 20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Wasser zugießen und kurz weiterköcheln lassen (ein bis zwei Minuten). Zum Schluss mit Korianderblättern und einer Prise Zimt abschmecken. Nach Belieben salzen.

Mit Reis oder Brot servieren. Beliebt dazu ist indischer Fladen.



4 Portionen



Kichererbsen

Nährwerte pro Portion

Brennwert	495 kcal
Fett	18,8 g
Kohlenhydrate	34,7 g
Eiweiß	39,3 g
Ballaststoffe	10,5 g

Vitamin B1, B6, C
und E, Niacin, Biotin,
Folsäure, Kalium,
Magnesium und Zink



Karla auf der Kichererbse

Zutaten

Kichererbsen-Kartoffelsalat:

- 300 g Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 3 EL Rapsöl
- 150 ml Wasser
- 150 g Kichererbsen, getrocknet
- 6 kleine Tomaten
- 15 g geriebene Walnüsse
- Essig
- Salz, Pfeffer

Forellenfilet:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Forellenfilets oder Lachsforellenfilets
- 4 Zitronenscheiben
- Petersilie gehackt

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht in Wasser im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag die Kichererbsen abseihen und in frischem Wasser für 1 Stunde im Kochtopf oder ca. 20 Minuten im Druckkochtopf garkochen.

Zubereitung des Salats: Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Karotten- und Kartoffelstücke dazugeben und kurz anrösten. Anschließend mit etwas Wasser ablöschen und 10 Minuten weichdünsten.

Die gegarten Kichererbsen abseihen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und klein schneiden. Anschließend die weichgedünsteten Karotten- und Kartoffelstücke mit den Tomaten, geriebenen Nüssen und Kichererbsen in eine Schüssel geben, gut mischen und mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken, evt. mit einem Schuss Essig verfeinern.

Zubereitung des Fisches: Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe und Fischfilet hinzugeben und für ca. 5 Minuten gut auf beiden Seiten anbraten. Fertiges Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie bestreuen und auf dem Salat anrichten.



4 Portionen



Linsen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	377 kcal
Fett	5,3 g
Kohlenhydrate	60,9 g
Eiweiß	16,1 g
Ballaststoffe	9,9 g

Linsenbolognese

Zutaten

- 300 g Dinkel- oder Vollkornspaghetti
- 200 g Tomaten, geschält und gewürfelt
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Karotte, geschält und klein würfelig geschnitten
- 1 Staudensellerie, klein würfelig geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, fein würfelig geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
- 200 g Linsen, gegart
- ½ TL getrockneter Oregano, Basilikum, Rosmarin
- Salz

Zubereitung

Spaghetti in einem großen Topf in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

In der Zwischenzeit in einem breiten Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Dann das Gemüse dazu geben und drei Minuten mitbraten. Gegarte Linsen und Tomatenmark einrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles zum Kochen bringen. Tomaten und Oregano hinzufügen und alles zusammen offen ca. zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und die Linsenbolognese mit den Spaghetti anrichten, mit Petersilie bestreuen & genießen.

Tipp

- Wenn gewünscht, zum Schluss mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Vitamin B1, B6,
C und E, Niacin,
Biotin, Folsäure,
Kalium, Magnesium
und Zink





4 Portionen



Linsen



Vegetarisch

Nährwerte pro Portion

Brennwert	584 kcal
Fett	14,7 g
Kohlenhydrate	81,2 g
Eiweiß	25,5 g
Ballaststoffe	10,6 g



Vitamin B1, Niacin,
Folsäure, Kalium,
Magnesium, Eisen
und Zink

Tipps

- Für eine andere Textur die Karotten kleinwürfelig schneiden statt raspeln.
- Ein bisschen klein geschnittener Stangensellerie bietet eine Geschmacksvariation.
- Würzen mit geräuchertem Paprika sorgt für „speckigen“ Geschmack.
- Für eine vegane Variante einfach die Crème fraîche weglassen.

Grüne Linsenbolognese

Zutaten

- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 200 g grüne Linsen
- 3 EL Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Crème fraîche
- 1 EL Balsamicoessig
„invecchiato“
- 1 EL nicht-süße Sojasauce
- Salz
- 300 g Pasta nach Wahl
- Parmesan

Zubereitung

Linsen über Nacht in Wasser im Kühlschrank quellen lassen.

Karotten grob raspeln und mit Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einem Topf andünsten. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein schneiden und zu den Karotten geben. Ca. 15 Minuten mitgaren, bis die Zwiebel goldgelb und die Karotten leicht angebräunt sind.

Die Linsen abseihen und in den Topf geben, soviel Gemüsebrühe zugießen, dass alles bedeckt ist und aufkochen lassen. Temperatur reduzieren und 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf Gemüsebrühe nachgießen und Salz zugeben.

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und großzügig salzen. Die Pasta darin al dente kochen.

In der Zwischenzeit mit einer Gabel ca. die Hälfte der Linsenbolognese zerdrücken. Crème fraîche, Balsamico und Sojasauce einrühren und abschmecken. Eventuell nochmals erwärmen, aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Die Pasta abgießen, auf vorgewärmte Teller geben und die Linsen-Bolognese darauf verteilen. Wer mag, reibt Parmesan darüber.



4 Portionen



Linsen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	497 kcal
Fett	5,4 g
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	24,9 g
Ballaststoffe	15 g

Linsenbolognese

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 200 g Berg- oder Tellerlinsen
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 800 ml Gemüsebrühe
- 800 g geschälte oder passierte Tomaten
- 280 g Dinkel- oder Vollkornspaghetti
- Oregano
- Basilikum
- Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotte und Staudensellerie waschen und würfeln. Linsen in einem Sieb abspülen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch kurz anrösten und Tomatenmark hinzugeben.

Linsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe und Tomaten ablöschen. Kurz aufkochen, dann bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

Inzwischen die Vollkornspaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Die Bolognese reichlich mit Kräutern würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti abseihen, auf die Teller verteilen, Soße darüber geben und, wenn gewünscht, mit frisch geriebenem Parmesan genießen.

Vitamin B1, B6,
C und E, Niacin,
Biotin, Folsäure,
Kalium, Magnesium
und Zink

Tipps

- Für mehr Abwechslung sorgen andere Gemüsesorten: Zum Beispiel klein gewürfelte Zucchini oder Champignons mit anbraten.
- Wenn der Hunger schon groß ist, rote Linsen verwenden. Die Garzeit verkürzt sich auf etwa 15 Minuten.



4 Portionen



Linsen

Nährwerte pro Portion

Brennwert	424 kcal
Fett	18,5 g
Kohlenhydrate	39,3 g
Eiweiß	20,7 g
Ballaststoffe	7,2 g

Specklinsen



Vitamin B1 und B6,
Niacin, Folsäure,
Kalium, Magnesium,
Eisen und Zink

Zutaten

- 250 g festkochende Linsen
- 1 Zwiebel
- 100 g durchwachsener Speck
- 50 g Margarine
- 50 g Weizenmehl glatt
- Salz, Pfeffer
- gehackte Petersilie

Zubereitung

Linsen über Nacht in Wasser im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag die Linsen abseihen und in frischem Salzwasser für ca. 15-20 Minuten garkochen.

Zwiebel schälen und feinkwürfelig schneiden, Speck in Würfel schneiden. In einem Topf die Margarine schmelzen und Zwiebel und Speck anbraten. Weizenmehl einrühren und kurz mitrösten. Die Einmach unter die Linsen rühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Tipp

- Specklinsen gemeinsam mit Semmelknödel servieren.



4 Portionen



Kichererbsen



Vegetarisch

Nährwerte pro Stück

Brennwert	116 kcal
Fett	2,9 g
Kohlenhydrate	11,2 g
Eiweiß	8,8 g
Ballaststoffe	4,1 g

Pikanter Flammkuchen

Zutaten

- 240 g Kichererbsen, gekocht
- 200 g Hüttenkäse
- 1 Ei
- 3 EL Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- Salz
- Belag nach Belieben

Zubereitung

Die gut abgetropften Hülsenfrüchte mit dem Mixstab grob pürieren. Hüttenkäse und Ei begeben und fein pürieren. Zuletzt Ei, Mehl, Backpulver und Salz untermischen.

Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech dünn ausstreichen oder mehrere kleine Fladen formen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 20 Minuten vorbacken.

Den vorgebackenen Flammkuchen je nach Belieben belegen (z. B. Kürbis und Schafskäse, Ziegenkäse mit Feigen oder Birnen und Walnüsse, Mozzarella mit Gemüse) und weitere sieben bis zehn Minuten fertigbacken.



Niacin, Biotin
und Kalium



4 Portionen



Sojabohnen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	177 kcal
Fett	10,6 g
Kohlenhydrate	8,1 g
Eiweiß	6,7 g
Ballaststoffe	10,3 g

Okara-Gemüse-Eintopf

Zutaten

- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 kleine Zucchini
- 200 g Kürbis (z. B. Butternuss)
- 50 g getrocknete Tomaten
- 300 g Okara
(Rezept Seite 96)
Salz, Pfeffer
Gewürze nach Wahl,
z. B. Bohnenkraut,
Thymian

Zubereitung

Die Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anbraten, den Knoblauch dazu pressen und kurz mitrösten. Das fein geschnittene Gemüse zugeben und anbraten. Schließlich Okara zusetzen und das Ganze für ca. 15 Minuten in der geschlossenen Pfanne braten. Danach würzen und nach Belieben mit frischen oder getrockneten Kräutern bestreuen.

Achtung: Okara muss vor dem Verzehr ca. 20 Minuten durcherhitzt werden. Am besten gleich die Suspension der geschroteten Sojabohnen bei der Sojadrink-Herstellung für mindestens 20 Minuten erhitzen.

Tipps

- Okara ist ein Nebenprodukt der Sojadrink-Herstellung und eine Quelle für pflanzliches Protein.
- Okara muss vor dem Verzehr für 20 Minuten durcherhitzt werden.

Vitamin B1, B6, C
und E, Niacin, Biotin,
Folsäure, Kalium, Eisen
und Zink



Sojabohne



Weltweit ist die Sojabohne eine der bedeutendsten Hülsenfrüchte.

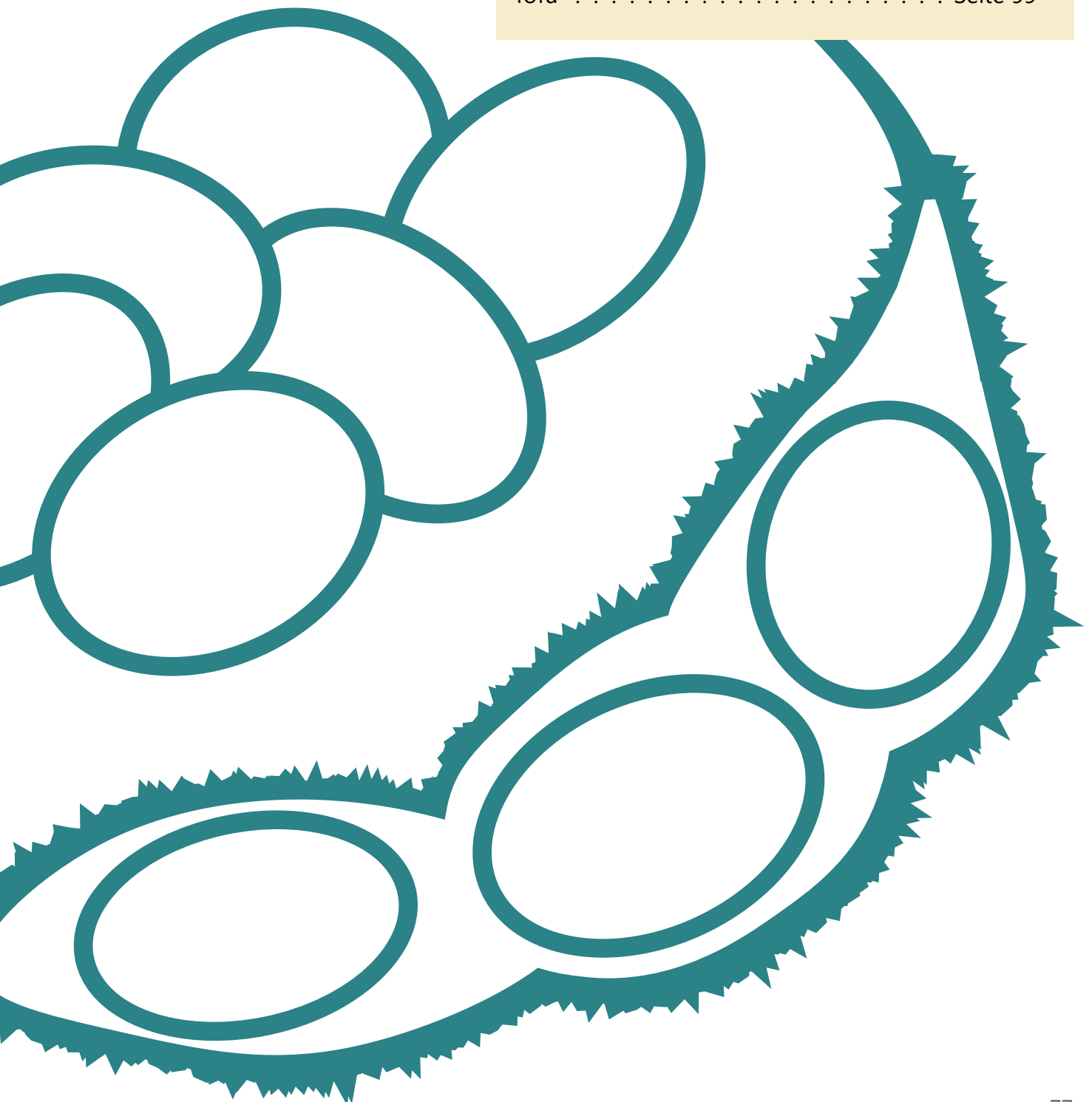
Die Sojabohne nimmt in Zeiten bewussterer, fleischärmerer Ernährung für den Menschen als Eiweißlieferant an Bedeutung zu und ist auch in der Tierfütterung ein wichtiger Eiweißlieferant.

Sojabohnen waren schon vor Jahrtausenden eine wichtige Nahrungspflanze in China und anderen asiatischen Staaten. Heutzutage verwendet man die Samen gekocht als Gemüse (Gemüsesoja, grüne Sojabohne, Edamame), oder verarbeitet sie zu Sojamilch, -mehl oder Tofu, sie kommt außerdem als Emulgator bei der Herstellung von Speiseöl, Margarine, Backwaren und vielem mehr zum Einsatz.



Rezepte mit Sojabohnen:

Okara-Gemüse-Eintopf	Seite 74
Okara-Laibchen	Seite 79
Linzertorte	Seite 83
Sojadrink	Seite 96
Tofu	Seite 99





4 Portionen



Sojabohnen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	444 kcal
Fett	22,2 g
Kohlenhydrate	38,2 g
Eiweiß	16,9 g
Ballaststoffe	12,1 g



Vitamin B1 und
E, Niacin, Biotin,
Folsäure, Kalium,
Magnesium und Zink

Tipps

- Durch die Variation der zugesetzten Gewürze und Kräuter erhalten die veganen Okara-Nuggets unterschiedliche Geschmacksnoten.
- Nach Belieben kann auch saisonales Gemüse wie Zucchini, Broccoli, Karfiol oder Paprika für die Laibchen verwendet werden.
- Für saftigere Laibchen Haferflocken in $\frac{1}{8}$ l Wasser quellen lassen.
- Für eine vegetarische Variation können 100 g Käse (Gouda oder Bergkäse) ergänzt werden.

Okara-Laibchen

Zutaten

- 200 g Okara
(Rezept Seite 96)
- 150 g Tofu
(Rezept Seite 99)
- 150 g feine Haferflocken
oder Hafermehl
- 4 Karotten
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Majoran

Zum Binden:

- 5 EL Maismehl
- 8 EL Wasser

Nach Belieben:

- Paprikapulver
- Tomatenmark

Zubereitung

Maismehl mit Wasser glattrühren. Die übrigen Zutaten mischen, zum Schluss die Mischung aus Maismehl und Wasser untermischen. Mit Gewürzen abschmecken, evtl. weitere Gewürze nach Wahl zusetzen.

Ist die Masse zu wenig kompakt noch etwas Wasser zusetzen und untermischen bis eine gut bindende Masse entstanden ist.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen. Aus der Masse Laibchen mit ca. 5 cm Durchmesser formen und von beiden Seiten in dem heißen Öl anbraten. Dazu passen grüner Salat und Kräuterdip.

Achtung: Okara muss vor dem Verzehr ca. 20 Minuten durch erhitzt werden. Am besten gleich die Suspension der geschroteten Sojabohnen bei der Sojadrink-Herstellung für mindestens 20 Minuten erhitzen.

Nachspeisen







8 Portionen



Käferbohnen



Vegetarisch

Nährwerte pro Portion

Brennwert	124 kcal
Fett	4,3 g
Kohlenhydrate	14,4 g
Eiweiß	5,5 g
Ballaststoffe	2,5 g

Käferbohnen-Schokokuchen

Zutaten

- 250 g Käferbohnen, gekocht und abgetropft
- 2 Eier
- 50 g Joghurt
- 30 g Kakao
- 40 g Schokolade
- 40 ml Milch
- 50 g Zucker
- 5 g Backpulver

Zubereitung

Ofen auf 160 °C vorheizen.

Die Bohnen abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einem Stabmixer pürieren. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles gut mit einem Mixer vermischen. Den fertigen Mix in eine leicht eingefettete Backform geben.

Für ca. 45 Minuten bei 160 °C Umluft backen.



Eisen

Tipp

- Kuchen mit Marmelade bestreichen und mit Schokolade glasieren oder auf einem Fruchtspiegel servieren und mit Obst der Saison dekorieren.



16 Portionen



Sojabohnen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	291 kcal
Fett	12,5 g
Kohlenhydrate	38,1 g
Eiweiß	5,1 g
Ballaststoffe	2,8 g

Linzertorte

Vitamin E



Zutaten

Für den Teig:

- 90 ml Sonnenblumenöl
- 3 EL Sojamehl
- 130 ml Wasser
- 200 g Zucker
- 200 g Mandeln oder Nüsse
- 200 g Mehl
- 40 g Maisstärke
- 1 TL Zimt
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker
- abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Für den Belag:

- 400 g rote Marmelade
- z.B. Preiselbeeren, Ribisel oder Heidelbeeren

Zubereitung

Das Sojamehl zunächst mit dem Wasser verrühren, danach alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Zum Abschluss so viel Wasser zugeben, dass sich eine geschmeidige Masse bildet. 2/3 der Masse in eine Form füllen und mit Marmelade bestreichen.

Mit der übrigen Teigmasse dünne Rollen formen und damit auf der Marmelade ein Gitter legen.

Bei 160 °C Ober-Unterhitze für ca. 30-35 Minuten backen.

Rezept von Rudolf Etzelt

Käferbohne

Die Käferbohne ist auch unter dem Namen Feuerbohne (*Phaseolus coccineus* L.) bekannt. Ihre Farbe variiert von schwarz-violett bis beige-braun.

Ursprünglich in Mittel- und Südamerika beheimatet, ist die Käferbohne sehr kälte- und frostempfindlich. Keimung und Wachstum erfordern eine gewisse Temperatur und Feuchtigkeit. Durch das wärmere Klima fühlt sie sich auch bei uns mittlerweile wohl – vor allem in der Steiermark. 2016 wurde die Steirische Käferbohne von der EU als geschützte Ursprungsbezeichnung anerkannt. Möglich ist das nur für Erzeugnisse, bei denen ein direkter Zusammenhang zwischen dem Lebensmittel und dem Ursprung vorliegt. Die Steirische Käferbohne muss also in der Steiermark geerntet und verarbeitet werden.

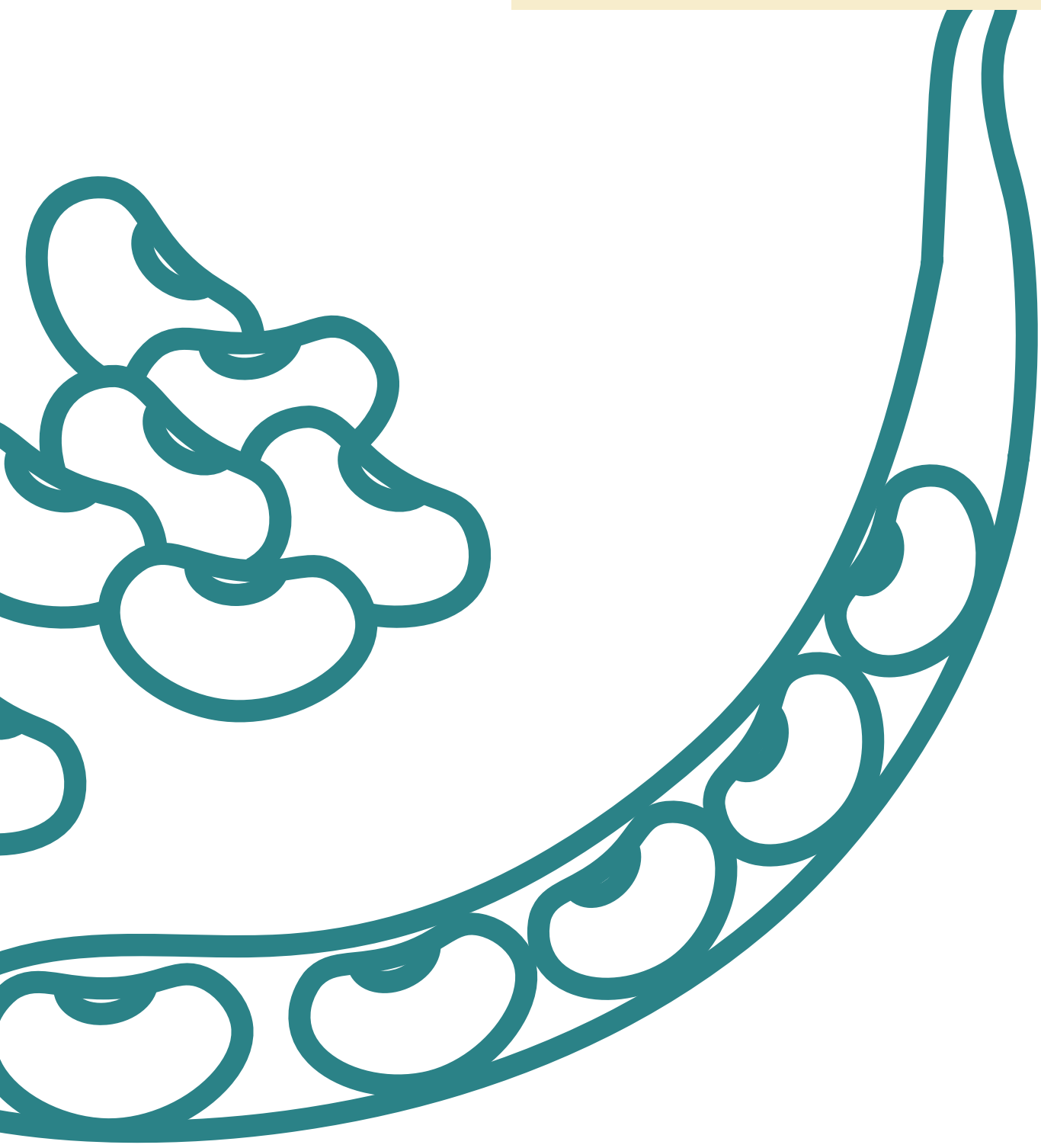
Die Zubereitungsformen der Käferbohne sind vielfältig: gekocht als Beilage, in Suppen, Salaten oder im Gemüseintopf. Eine bekannte Spezialität ist der steirische Käferbohnen Salat.

Gekochte Käferbohnen sind eine gute Eiweißquelle und unter den Hülsenfrüchten reich an Vitamin C.



Rezepte mit Käferbohnen:

Käferbohnencreme	Seite 14
Minifladen	Seite 19
Käferbohnen-Schokokuchen	Seite 82
Schoko-Bohnen-Muffins	Seite 86





12 Portionen



Käferbohnen



Vegetarisch

Nährwerte pro Portion

Brennwert	219 kcal
Fett	8,7 g
Kohlenhydrate	29,9 g
Eiweiß	4,1 g
Ballaststoffe	1,7 g

Schoko-Bohnen-Muffins

Zutaten

- 160 g Käferbohnen, gekocht
- 70 g dunkle
Kochschokolade
- 70 g Butter
- 2 Eier
- 150 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 150 g Mehl
- 1 gehäufter TL
Weinsteinbackpulver
- 1 gehäufter EL
Kakaopulver, gesiebt
- 40-50 g gehackte Schokolade

Zubereitung

Käferbohnen unter fließendem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen und pürieren.

Kochschokolade in Stücke brechen und gemeinsam mit der Butter bei geringer Hitze im Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen.

Eier mit Zucker und Vanillezucker gut schaumig rühren.

Mehl, Backpulver und Kakaopulver vermischen, in die Eimasse einsieben und vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben. Bohnenpüree sowie die überkühlte Schokoladen-Buttermischung ebenfalls unter den Teig rühren. Zuletzt die gehackte Schokolade untermischen.

Die Masse mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Backrohr auf 180 °C vorheizen.

Die Masse in die Formen füllen und, je nach Höhe der Masse, 30-50 Minuten backen.

Tipps

- Mit Schokomousse und Früchten garnieren.
- Kann auch als Tortenboden verwendet werden.





12 Portionen



Bohnen



Vegetarisch

Nährwerte pro Portion

Brennwert	183 kcal
Fett	4,8 g
Kohlenhydrate	26,8 g
Eiweiß	6,9 g
Ballaststoffe	1,7 g



Tipp

- Kann mit Creme gefüllt werden.

Bohnenkuchen

Zutaten

- 350 g Bohnen, gekocht und passiert
- 50 g Kristallzucker
- 200 g Staubzucker
- 4 Eier
- 70 g Nüsse
- 1 Packung Backpulver

Zubereitung

Eiklar zu Schnee schlagen, Kristallzucker zugeben und nochmals durchschlagen. Dotter mit Staubzucker schaumig rühren. Nüsse mit Backpulver versieben und unter die Dottermasse heben. Dann die passierten Bohnen einrühren. Zum Schluss den Schnee unterheben.

Die Masse in eine ausgefettete Form füllen (Tortenform oder große Kastenform).

Den Kuchen bei 180 °C Ober- und Unterhitze für 45 bis 50 Minuten backen.



4 Portionen



Bohnen



Vegetarisch

Nährwerte pro Portion

Brennwert	338 kcal
Fett	18,0 g
Kohlenhydrate	34,6 g
Eiweiß	6,7 g
Ballaststoffe	4,1 g

Apfelcrumble

Zutaten

- 40 g weiße Bohnen oder rote Linsen
- 40 g Haferflocken
- 50 g gemahlene Mandeln
- 60 g Zucker
- 50 g Butter
- 2 Äpfel
- 1 Prise Salz
- Saft von 1 Zitrone
- Vanilinzucker
- Zimt

Zubereitung

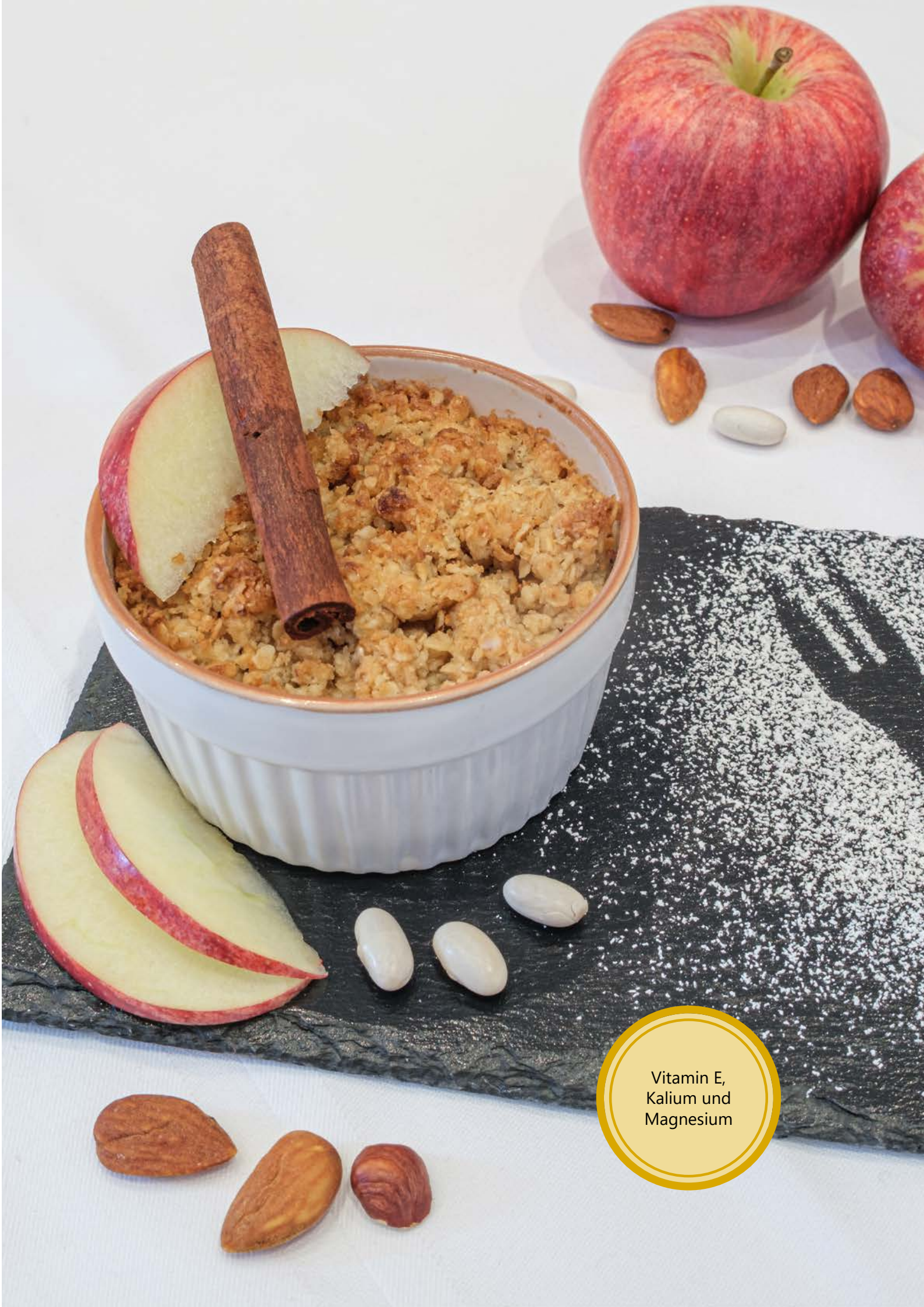
Bohnen oder Linsen über Nacht in Wasser im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag abseihen, die Bohnen bzw. Linsen gut abspülen und in frischem Wasser weichkochen (Bohnen ca. 1 Stunde, Linsen ca. 15 Minuten), abseihen, abspülen und überkühlen lassen.

Äpfel entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Vanillinzucker und Zimt mischen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Feuerfeste Formen ausfetten. Apfelstücke und Bohnen bzw. Linsen mischen und auf die Formen verteilen.

Für den Teig die Haferflocken mit den gemahlene Mandeln, Zucker, einer Prise Salz und einer Prise Zimt mischen. Dann die weiche Butter in Flocken darüber setzen und mit den übrigen Zutaten zu groben Bröseln verkneten. Die Äpfel und Bohnen mit den Streuseln bedecken.

Im Backrohr ca. 20 Minuten backen und am besten warm servieren.



Vitamin E,
Kalium und
Magnesium



4 Portionen



Bohnen



Vegetarisch

Nährwerte pro Portion

Brennwert	284 kcal
Fett	5,3 g
Kohlenhydrate	40,9 g
Eiweiß	14,1 g
Ballaststoffe	5,5 g

Vitamin B2 und
C, Niacin, Biotin,
Folsäure, Calcium,
Kalium, Magnesium,
Eisen und Zink



Tipp

- Der Kuchen kann alternativ ausgestochen und im Glas in Schichten angerichtet werden.

Bohnen-Apfel-Kuchen

Zutaten

Kuchen:

- 1 Apfel
- 115 g weiße Bohnen, gekocht
- 2 Eier
- 50 g Zucker
- 40 g Kakao
- 20 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver

Topping:

- 250 g Magerjoghurt oder Skyr
- 1 Apfel
- 1 EL Zucker
- Zimt
- Zitronensaft

Zubereitung

Gewaschenen Apfel mit Schale und gekochten Bohnen gemeinsam mit Eiern und Zucker fein pürieren. Kakao, Dinkelmehl und Backpulver hinzufügen und nochmals kurz pürieren.

Backrohr auf 170 °C Umluft vorheizen. Backform (z. B. Kastenform oder Springform) mit Backpapier auslegen. Kuchenmasse einfüllen und bei 170 °C für 25 Minuten backen.

Kuchen auskühlen lassen und aus der Backform nehmen.

Aus Apfel, Zimt, Zucker und Zitronensaft Apfelmus kochen.

Kuchen in Würfel schneiden, mit Joghurt bestreichen und mit Apfelmus und Apfelstücken garnieren.

Basics







1 Liter



Sojabohnen



Vegan

Nährwerte pro 250 ml

Brennwert	98 kcal
Fett	5 g
Kohlenhydrate	2,3 g
Eiweiß	8,8 g
Ballaststoffe	1,3 g

Sojadrink

Zutaten

150 g getrocknete
Sojabohnen
1,5 l Wasser

Zubereitung

Sojabohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser am nächsten Tag abgießen und die Bohnen abspülen. Die Bohnen mit 1,5 L Wasser versetzen und mit einem leistungsstarken Mixstab pürieren.

Die so entstandene Masse zum Kochen bringen. Zu Beginn der Kochzeit kann es zu starker Schaumbildung kommen, den entstandenen Schaum abschöpfen. Die Masse für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Das ist wichtig, um das im rohen Zustand der Bohnen giftige Protein Phasin abzubauen.

Die Masse abkühlen lassen und dann über ein sehr feines Sieb oder ein Tuch abseihen. Die durchgelaufene Flüssigkeit auffangen, das ist der Sojadrink. Den Rückstand im Sieb mit Gefühl auspressen.

Der Sojadrink ist im Kühlschrank wenige Tage haltbar. Um die Haltbarkeit zu erhöhen, den Sojadrink noch einmal aufkochen, heiß in saubere hitzebeständige Glasflaschen füllen, und sofort verschließen. Nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps

- Die zurückbleibende Masse an ausgepressten Sojabohnen nennt sich Okara und lässt sich z. B. zu veganen Laibchen (Rezept auf Seite 79), veganer Bolognese oder angebratenen Gemüsegerichten (Rezept auf Seite 74) weiterverarbeiten.
- Bei diesem Rezept fallen ca. 330 g Okara an.
- Nach Belieben kann der Sojadrink gesüßt oder mit Früchten versetzt werden.

Vitamin B1 und
E, Niacin, Biotin,
Kalium und
Magnesium





170 g



Sojabohnen



Vegan

Nährwerte pro Portion

Brennwert	52 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	0,2 g
Eiweiß	5,4 g
Ballaststoffe	0,5 g



Tipps

- Sojadrink kann selbst hergestellt werden (Rezept auf Seite 96).
- Die erhaltene Molke kann mit Fruchtsaft gemischt und getrunken werden.
- Um den Geschmack des Tofu zu variieren, nach Belieben mit Kräutern, Gewürzen, Chiliflocken oder fein gehackten Gemüsestücken experimentieren.

Tofu

Zutaten

- 1 l ungesüßter Sojadrink
- 5 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz

Zubereitung

Sojadrink auf ca. 38 °C erwärmen. Zur Gerinnung den Zitronensaft und das Salz unter den Sojadrink rühren. Die Masse für etwa 20 Minuten stehen lassen. Die geronnenen eiweißreichen Bestandteile trennen sich von der Molke.

Ein feines Tuch in ein Sieb legen und das Sieb auf eine Schüssel setzen. Den geronnenen Sojadrink durch das Sieb gießen. Für einige Minuten abrinnen lassen. Dann das Tuch, in dem sich der Tofu befindet, zubinden und fest auspressen.

Um den Tofu in eine rechteckige Form zu bringen, kann eine Tofu-Pressen verwendet werden. Tofu für mindestens 30 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank auspressen. Je stärker der Tofu ausgepresst ist, um so schnittfester ist er. Dann den Tofu aus der Form nehmen und in einer sauberen Dose bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Tofu innerhalb weniger Tage aufbrauchen.

Als Ersatz für eine Tofupresse kann das Tuch, in dem sich der Tofu befindet, z. B. auf den sauberen Siebaufsatz eines Kresse-Anzucht-Apparates gesetzt werden, um eine rechteckige Form zu erhalten.





GESUNDHEIT
FÜR MENSCH,
TIER UND PFLANZE

KONTAKT AGES
ADRESSE Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien
TELEFON +43 50 555
MAIL presse@ages.at
WEB www.ages.at

Eigentümer, Verleger und Herausgeber: AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH,
Spargelfeldstraße 191 | 1220 Wien © AGES, Februar 2024