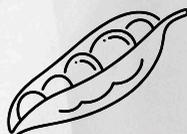

Bio- Bohnen- Battle

Samstag,
21. September 2024

18 - 20 Uhr
Zehntkeller Bergrheinfeld



Leckerste Gerichte aus
bio-regionalen Linsen,
Kichererbsen und Co.



Chili-Dhal-Bällchen

ca. 25 Stück

Zeit: 15 Minuten, über Nacht einweichen,
Zubereitung dann unter 5 Minuten.

Die Zutaten:

200 Gramm Platterbsen
3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 Esslöffel fein gehacktes Koriandergrün
1 EL Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2-3 grüne Chillischoten
1 Liter Pflanzenöl zum Frittieren

So geht's:

Die Platterbsen in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser über Nacht einweichen lassen. Abgießen, abtropfen lassen und in einem Mixer zu einer groben, klebrigen Masse pürieren. Diese in einer großen Rührschüssel mit den restlichen Zutaten, bis auf das Frittieröl, gründlich vermischen.

Je ein Esslöffel der Masse mit den Händen zu einer festen, golfballgroßen Kugel kneten und goldbraun frittieren.

Köchin: Angela Merz



Tanja's Platterbsen-Salat

Salat:

200 g getrocknete Platterbsen
1 Lorbeerblatt
1 rote Paprika
2 kleine Zucchini, gelb + grün
3 Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch
1 EL Olivenöl
grobes Meersalz, Pfeffer
6 getrocknete Tomaten, in Öl
eingelegt
150 g Kirschtomaten
2 EL Oliven, grün+schwarz o.S.
1 Bund glatte Petersilie

So geht's:

Die Platterbsen über Nacht mit viel Wasser (12 Std.) einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und gründlich abspülen. Erneut mit Wasser bedecken (ca. 1,5 Liter). 1 Lorbeerblatt dazugeben, mit Deckel zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und die Platterbsen mit schräg aufgelegtem Deckel in ca. 30-35 Min. weich kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Paprika und Zucchini in Würfel schneiden, mit dem Knoblauch in der Pfanne anbraten. Die in Öl eingelegten Tomaten etwas abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die frischen Tomaten waschen, halbieren/vierteln. Oliven in Ringe schneiden. Petersilie Blättchen fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Gemüse, Tomaten, Oliven und gehackte Petersilie mit in die Schüssel geben. Alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen.

Dressing: Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer cremig pürieren. Abschmecken & über den Salat geben und vorsichtig durchmischen.

Köchin: Tanja Pfister

Dressing:

1 TL Dijon - Senf
1 TL Honig/
Agavendicksaft
2 EL Apfel-Essig
1 Schuss kaltes Wasser
4 EL Olivenöl
1 Prise Salz



Oberes Werntal streift durch den Orient

Platterbsen-Falafelspieße mit Harissazucchini neben rote Beete Creme

Falafel:

250 g Platterbsen, 60 g Kürbiskerne

2 Knoblauchzehen, 1 kleine Schalotte

Gewürze: 1 Tl. gemahlen Kreuzkümmel, 1 kleine Chili, 1/2 Tl.

Gemahlene Koriandersamen, Salz zum abschmecken Evtl. 2-4 El.

Kichererbsenmehl (je nach Konsistenz zufügen)

1. Platterbsen über Nacht einweichen

2. Eine Stunde weichkochen, abtropfen und kalt werden lassen

3. Blattpetersilie, Knoblauch, Schalotte klein hacken

4. Alle Zutaten zu einer Masse mixen (bei Bedarf Kichererbsen-Mehl hinzufügen)

5. Kleine Bällchen formen & im Öl frittieren oder in der Pfanne braten

Harissazucchini:

1 große Zucchini

Marinade: 1 El. Zitronensaft, 1 El. Olivenöl, 1-2 Tl. Harissa Gewürzm.

Zucchini in Streifen schneiden, für 10 min marinieren, leicht salzen und scharf anbraten

Rote Beete Creme:

3 Tomaten , 1 große Rote Beete

1 El. Olivenöl, Gewürze: 1 El. Vollrohrzucker, 1/2 Tl. Paprikapulver, 1 Tl. Ingwer, 1 Tl. Cumin, Salz und Pfeffer zum Abschmecken

1. Rote Beete bei 200 Grad Umluft backen (bis Rote Beete gar ist)

2. Tomaten klein schneiden, mit etwas Olivenöl kurz erhitzen und Gewürze hinzugeben

3. Alle Zutaten zusammen fügen, pürieren und abkühlen lassen

Anrichten:

jeweils 2 Falafel mit Zucchini abwechselnd aufspießen, mit rote Beete servieren und mit Minze garnieren

Köchin: Daniela Balling



Linsensalat mit Tomaten und Feta

Arbeitszeit: 15 Minuten, Gesamtzeit: 45 Minuten

4 Portionen

Die Zutaten:

½ Bund glatte Petersilie, abgezipft

500 g Wasser

1 ½ TL Salz

250 g Beluga Linsen, getrocknet, gewaschen und abgetropft

30 g Olivenöl

2 Schalotten

200 g Möhren, in Würfeln (5 mm)

20 g Sojasauce, süß (z.B. von Kikkoman)

½ TL Pfeffer

200 g Feta, zerbröseln

200 g Cherry-Tomaten, geviertelt

So geht's:

Petersilie in den Mixtopf geben (3Sek./Stufe 8) zerkleinern und umfüllen. Wasser, 1 TL Salz und Linsen in den Mixtopf geben, 23 Minuten (100 Grad / Stufe 1) garen, durch den Gareinsatz abgießen und mit dem Spatel nach unten schieben. Öl und Schalotten in den Mixtopf geben, (3 Sek. / Stufe 5) zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Möhren und Sojasauce zugeben und 8 Minuten (100 Grad / Stufe 1) dünsten. Zerkleinerte Petersilie, 1/2 TL Salz und Pfeffer zugeben und mit dem Spatel vermischen. Gegarte Linsen, Möhrenmischung, Feta und Tomaten in 4 Schraubgläser (à mind. 450g) schichten oder auf 4 Teller verteilen und servieren.

Das Gericht kann auch ohne Thermomix in normalen Töpfen und Pfannen zubereitet werden. Garpunkte mit Geschmacksprobe bestimmen.

Köchin: Ingeborg Dümpert



Herbstschmaus

Beluga-Linsen mit Kürbis und Ziegenkäse

4 Personen

Die Zutaten:

240 g Beluga-Linsen

700 g Kürbiswürfel (Hokkaido 2x2 cm)

1 große Stange Lauch

1-2 Knoblauchzehen

Gemüsebrühe oder Sel de Guérande

Petersilie

ca. 6 EL Olivenöl

Chili frisch oder getrocknet nach Bedarf

Schwarzer Pfeffer

etwas Mehl

Ziegenkäse (evtl frisch von Bäuerin Rosa Kuhn in Oerlenbach, Hauptstraße)

So geht's:

Beluga-Linsen in Brühe 20-30 Minuten köcheln, abgießen. Kürbiswürfel 5-10 Minuten in anderem Kochtopf (sonst werden sie schwarz!) in etwas Brühe kochen, abgießen und etwas Brühe aufheben. Lauch und Knoblauch in einem Kochtopf anbraten, Kürbis und Linsen hinzugeben, aufgehobene Brühe und Gewürze hinzugeben. Ziegenkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben/oder Stücke 4x4 cm schneiden (max. 3 Scheiben pro Person), in Mehl wälzen und in einer kleinen Pfanne in Olivenöl sanft mit (Glas) Deckel anbraten. Das Kürbisgericht auf Tellern anrichten, Käse obendrauf! LECKER!

Köchin: Verena Bohl



Lustiger Mohnkuchen mit seidigem Haselnusstopping

Zutaten:

400 g gekochte Kichererbsen
80 g Rapsöl
60 g Blaumohn, fein gemahlen
40 g geröstete Haselnüsse,
gemahlen
1 TL Backpulver
½ TL Natron, 1 Prise Salz
150 g Rübenzucker
4 Eier

So geht's:

Gekochte Kichererbsen zusammen mit dem Rapsöl pürieren, bis die Masse sehr fein & glatt ist.

Mohn und Haselnüsse mit Backpulver und Natron mischen. Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen und eine Springform mit 20 cm Durchmesser ölen.

Die Eier zusammen mit dem Zucker und der Prise Salz hell cremig aufschlagen. Kichererbsen-Masse und die Mohnmischung vorsichtig unterheben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Backofen 30-40 Minuten backen. Garprobe mit einem Zahnstocher, dieser sollte beim Herauskommen ohne Teigrückstände sein.

Für das Topping den Seidentofu vorsichtig abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten pürieren, bis die Masse sehr glatt ist. Bis zur Verwendung im Kühlschrank kaltstellen. Das Topping auf dem erkalteten Kuchen verteilen und mit gerösteten Haselnüssen dekorieren.

Zutaten für das

Haselnusstopping:

200 g Seidentofu
3 EL Haselnussmus
2-3 EL Rübenzucker
½ Vanilleschote (Mark)
ca. 8 - 10 St.

Platz für deine Notizen:

