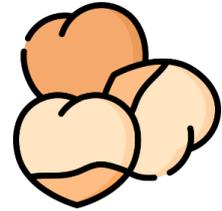


Gerösteter Kichererbsen Snack

- | | |
|-------------|---|
| Zutaten | <ul style="list-style-type: none">• 150g abgetropfte oder gekochte Kichererbsen• 1 TL Sesam/ oder gem. Linsen• ½ TL Paprikapulver• ¼ TL Chilipulver• 3 EL Olivenöl |
| Zubereitung | <ul style="list-style-type: none">• Gewürze mit dem Öl vermischen, salzen und pfeffern• Kichererbsen in der Ölmischung wälzen• Anschließend in eine Auflaufform verteilen und bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 25-30 Minuten rösten |
| Variationen | <ul style="list-style-type: none">• Die Gewürze könne je nach Vorliege variiert werden. Es gibt auch fertige Würzmischungen, die sich dafür sehr gut eignen.• Auch Sojabohnen lassen sich auf diese Weise sehr gut als Snack zubereiten |



Black Bean Burger

- | | |
|---------|--|
| Zutaten | <ul style="list-style-type: none">• 500g Black Bean oder Ackerbohnen gegart• 1 Zwiebel• 1 Knoblauchzehe• 4 EL Senf• 3 EL Tomatenmark• Salz, Zitrone• 2 Eier• 50ml Rapsöl• 2 EL Haferflocken• 3 EL Paniermehl/ oder Kichererbsenmehl• Salz, Pfeffer, gem. Kümmel, Chili |
|---------|--|



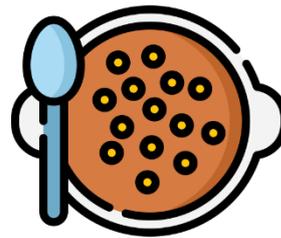
Dazu: Burgerbun, Salat, Hummus, Röstzwiebel, BBQ Sauce, Tomate

- | | |
|-------------|---|
| Zubereitung | <ul style="list-style-type: none">• Die Zwiebel und den Knoblauch schälen fein hacken und in etwas Rapsöl leicht anbraten• Die Ackerbohnen in den Mixer geben, nicht zu fein, leicht stückig zerkleinern• Haferflocken, Tomatenmark, Senf, Gewürze und Zwiebelmischung untermischen• Patties formen, in Brösel oder Mehl wenden und in der Pfanne anbraten |
|-------------|---|

Linsen-Dal

Zutaten

- 175g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2cm)
- 2 TL Rapsöl
- 1 EL Curry
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 Dose (425ml) stückige Tomaten
- 1 Dose (400ml) ungesüßte Kokosmilch
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Zitronensaft
- Salz



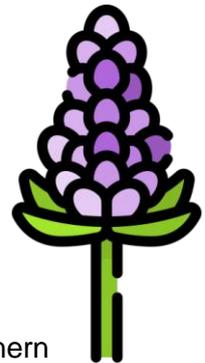
Zubereitung

- Rote Linsen in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser spülen, abtropfen lassen
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Ingwer schälen und fein reiben
- Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten
- Gewürze, Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz scharf anbraten
- Linsen, Tomaten und Kokosmilch zugeben
- Alles aufkochen und bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln
- Mit Sojasoße, Zitronensaft und Salz abschmecken
- Bei Bedarf etwas die Flüssigkeit untermischen

Dazu passt Pita- und Naanbrot

Süßlupinensalat

- Zutaten
- 100g Beluga-Linsen
 - 100g Langkornreis, parboiled
 - 100g Süßlupinenschrot
 - 2 gehäufte TL Dijon-Senf (20g)
 - Salz
 - ¼ TL frisch gem. schwarzer Pfeffer
 - 1 EL heller Agavendicksaft (15g)
 - 8 EL heller Balsamico-Essig
 - 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
 - 1 Bund Dill, 2 mittelgroße Zwiebeln
 - 1 Salatgurke (400g)
 - 400g rote Spitzpaprika-Schoten



Nach Belieben: mit gestifteten Mandeln oder Feta-Würfeln verfeinern

- Zubereitung
- Linsen und Reis getrennt unter fließendem Wasser abbrausen
 - Linsen in 250 ml und Reis separat in 200 ml Salzwasser aufkochen und jeweils nach Packungsangabe garen
 - Die Linsen anschließend in einem Sieb kalt abbrausen, den Reis auf eine lauwarmer Temperatur abkühlen lassen
 - Parallel die Süßlupinen unter fließendem Wasser abbrausen, mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 15 Minuten quellen lassen, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Auf eine lauwarmer Temperatur abkühlen lassen
 - Inzwischen Dijonsenf, Pfeffer, ein halber Teelöffel Salz, Agavendicksaft und Balsamico-Essig gut mit einem Schneebesen verrühren, Öl langsam einrühren
 - Dill waschen, trocken schütteln, fein schneiden und zugeben
 - Zwiebeln, Salatgurke (mitsamt der Schale) und der Paprikaschoten fein würfeln und unter die Vinaigrette mischen
 - Linsen, Reis und Süßlupinen unterheben
 - Abgedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Tipp: Der Salat kann auch sehr gut einen ganzen Tag lang durchziehen

Variante: Anstatt Reis kann auch Bulgur verwendet werden

Kichererbsencurry

Zutaten

- 300g Blattspinat (tiefgekühlt)
- 1-2 Zwiebeln
- 40g Ingwer (frisch)
- 1 rote Chilischote
- 400g Möhren
- 2 EL Butterschmalz
- 2-4 TL mildes Currypulver
- 800 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 400ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen Kichererbsen (425g EW)
- 4 EL Rosinen
- Salz
- 1-2 Limetten
- 4 EL Röstzwiebeln

Variante mit Blumenkohl statt Spinat

- 1 Blumenkohl putzen und in kleine Stücke schneiden
- 1 Dose gehackte Tomaten statt Gemüsebrühe

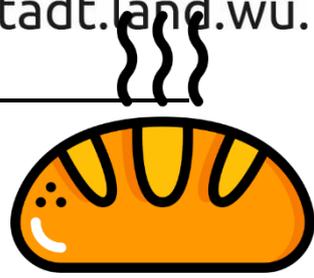


Zubereitung

- Den aufgetauten TK-Blattspinat ausdrücken
- Die Zwiebeln, den frischen Ingwer und die rote Chilischote fein würfeln
- Möhren schälen und würfeln
- Zwiebeln, Ingwer, Chili und Möhren in Butterschmalz 2min andünsten
- Mit dem Currypulver bestäuben und kurz mitdünsten
- Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe zugießen und aufkochen
- Spinat, abgespülte und abgetropfte Kichererbsen und die Rosinen untermischen und 8 Minuten kochen
- Mit Salz und Limettensaft abschmecken
- Mit Röstzwiebeln bestreut servieren

Dazu passt Basmati-Reis mit viel Pfeffer

Kichererbsenbrot



Zutaten (für 2 Baguettes)

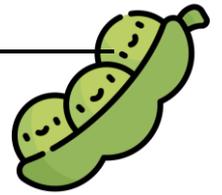
- 100g Kichererbsen Mehl
- 400g Weißmehl Typ 550
- 11g Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Würfel Hefe oder 2 Beutel Trockenhefe
- 300ml Wasser
- 1 TL Pesto verde
- 25g Olivenöl
- 150g schwarze Oliven
- Evtl. ½ - 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

- Die trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben
- Eine Mulde formen und das Peste, das Öl, die Hefe und Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten
- Die kleingeschnittenen Oliven und den Schnittlauch feingeschnitten unterkneten
- Mit einer Folie oder Tuch bedecken und bis auf das doppelte Volumen gehen lassen
- Aus diesem Teig zwei gleich große Portionen formen
- Diese in eine gefettete Kastenform oder aber als Baguette formen und im Ofen 5 Minuten bei 220°C mit kurzer Dampfzugabe und geschlossenem Dampfzug (100% Feuchtigkeit), anschließend 20 Minuten bei 180°C und offenem Dampfzug (0% Feuchtigkeit)

Tipp: Dieser Teig eignet sich hervorragend für Pizzabrötchen oder Crossini.

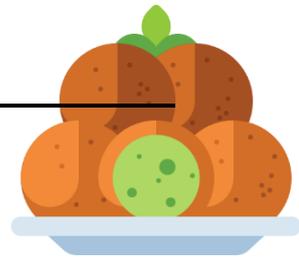
Veganer Brotaufstrich aus grünen Erbsen



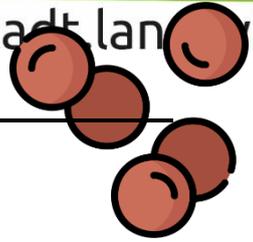
- | | |
|-------------|--|
| Zutaten | <ul style="list-style-type: none">• 250g grüne Erbsen geschält• nach Bedarf Wasser, Curry, Paprikapulver, Salz, Pfeffer |
| Zubereitung | <ul style="list-style-type: none">• Die getrockneten Erbsen weichkochen.• Dabei sollte die Flüssigkeit weitgehend verkochen (Vorsicht, brennt leicht an)• Anschließend pürieren und nach Belieben und Geschmack würzen• Hier gibt es unendlich viele Möglichkeiten, mit Gewürzen, Kräutern oder anderen Zutaten wie Sesam oder Gemüsewürfeln den Aufstrich geschmacklich zu verändern |

Das Erbsenpüree sollte eine streichfähige Masse ergeben

Falafel



- | | |
|-------------|---|
| Zutaten | <ul style="list-style-type: none">• 400g gekochte Kichererbsen• 1 Zwiebel• 2 Knoblauchzehen• 1 Scheibe trockenes Weißbrot• 3 EL Zitronensaft• 2 EL Petersilie, Salz• ½ TL Kreuzkümmelpulver• ¼ TL Chilipulver• 1 EL Mehl• 5 EL Öl |
| Zubereitung | <ul style="list-style-type: none">• Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln• Zusammen mit den Kichererbsen, klein geschnittenem Brot, Zitronensaft und Petersilie in eine Schüssel geben• Alles mit dem Stabmixer zu einem zähen Brei verarbeiten und kräftig würzen• Mehl in den Teig geben und zu einem festen Teig verkneten• Mit leicht befeuchteten Händen ca. 20 kleine Falafel Bällchen formen• In heißem Öl ausbacken |



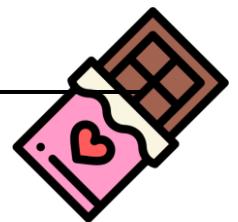
Linsensalat mit Roter Beete

- Zutaten
- 200g Linsen (braun)
 - 300ml Gemüsebrühe
 - 4 Frühlingszwiebeln
 - 400g Rote Beete (roh oder gekocht)
 - 2 Äpfel
- Marinade
- 1 TL Senf
 - 3 EL Essig
 - 1 TL Curry
 - 1 TL Kreuzkümmel
 - 1 EL Honig
 - Salz, Pfeffer, Petersilie
 - 3 EL Raps/ Sonnenblumenöl
- Zubereitung
- Linsen in Gemüsebrühe nicht zu weichkochen, abseihen und abkühlen lassen
 - Rote Beete in Streifen oder Würfel schneiden
 - Frühlingszwiebel in Ringe, Äpfel entkernen und in dünne Spalten schneiden
 - Für die Marinade alle Zutaten mischen
 - Alle Zutaten mischen und anrichten

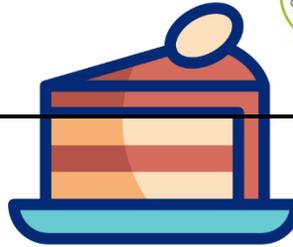
Als Topping kann z.B. altbackenes Brot gewürfelt werden und kross angebacken werden

Double Choc Hummus

- Zutaten
- 100g Kichererbsen gegart
 - 40g dunkle Schokolade, 70%
 - 2 EL Honig
 - 4 EL Kokosöl/ alternativ Walnuss oder Sonnenblumenöl
 - 2 EL Kakao, Vanille, Salz
- Zubereitung
- Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, alle anderen Zutaten in einen Mixer geben und fein mixen
 - Die Schokolade unterheben
 - Falls die Masse zu fest ist, mit Öl zu einer streichfähigen Creme bearbeiten



Veganes Sachertörtchen



- | | |
|--------------|---|
| Zutaten | <ul style="list-style-type: none">• 200g Pflanzenmargarine |
| für 12 | <ul style="list-style-type: none">• 180g Zucker |
| Muffinformen | <ul style="list-style-type: none">• 6 EL Sojamehl• 1 Päckchen Backpulver• 300g Mehl• 6 EL Kakaopulver• 1 Prise Salz• 1 Tasse Wasser• 200g feine Aprikosenmarmelade• 200g dunkle Kuvertüre• 50g Margarine |
| Zubereitung | <ul style="list-style-type: none">• Die Margarine und den Zucker schaumig rühren• Sojamehl, Backpulver und normales Mehl miteinander mischen• Nach und nach den Kakao, das Salz und das vermischte Mehl sowie das Wasser zu der Zuckercreme dazugeben• Den Teig in eine für 12 Muffins ausgelegte Backform füllen und im Ofen bei 180°C, 25 Minuten backen• Abkühlen lassen• Die Aprikosenmarmelade glattrühren, eventuell etwas Wasser dazugeben• In eine Gebäcksspritze geben und die Muffins damit füllen• Die Kuvertüre zusammen mit der Margarine im Wasserbad auflösen und die Törtchen damit überziehen• Nicht an der Schokoladenglasur sparen• Die Sachertörtchen halten sich gekühlt ca. eine Woche |