

Vortrag und Verkostung Bio-Hülsenfrüchte 22. September 2023 Rezepte von WELTKiND Werneck

Linsen Dal

2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 2,0 cm Ingwer 1 rote Chilischote ca. 2 EL Kokosöl 1 EL Kumin 0,5 TL Zimt 1 EL Kurkuma 1 TL gemahlener Koriander 1 TL Garam Marsala 200g Kichererbsen 400g rote Linsen 400g Dosentomaten 1 TL Salz 1 Zitrone, Saft davon 300 ml Gemüsebrühe 300 ml Kokosmilch	Ingwer, Knoblauch, Chili und Zwiebeln fein hacken und in Kokosöl anbraten. Gewürze zugeben und mit anrösten. Die gut eingeweichten Linsen zugeben, kurz mit anbraten und dann Dosen Tomaten und Kokosmilch zugeben. Die vorgekochten Kichererbsen dazu und das ganze circa 1 Stunde bei kleiner Flamme köcheln lassen. Schmeckt 1 Tag später nochmal so gut.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Platterbsen-Hummus

300g Platterbsen (mindestens 12 Stunden wässern, Wasser mehrfach wechseln) 2 Knoblauchzehen 2 Limetten 80 ml Sesamöl 1 TL Cumin gemahlen ca. 100 ml Gemüsebrühe 1 TL Salz (+ Salz für das Kochwasser) Lorbeerblatt	Die Platterbsen mit dem Lorbeerblatt in reichlich Wasser kochen, zunächst ohne Salz, nach circa 20 Minuten das Wasser salzen. (Faustregel: 10g Salz pro Liter Wasser) Sind die Platterbsen schön weichgekocht, vom Feuer nehmen und abgießen, danach mit kaltem Wasser abschrecken. Bei diesem Schritt lassen sich auch lose Hülsen gut ausspülen. Alle Zutaten außer der Gemüsebrühe im Mixer pürieren, die Gemüsebrühe dient dazu, die Konsistenz zu steuern - d.h. nach und nach zugeben. Der Hummus soll am Ende schön cremig sein.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Linsen Salat

500 g Linsen (z.B. Berglinsen, Belugalinsen) 100g rote Linsen 1 rote Zwiebel 1 Spitzpaprika 1 Apfel 0,5 Lauch Weißer Balsamico-Essig 0,5 Zitrone (Saft) Olivenöl Salz Pfeffer	Die Linsen gut wässern (ca. 4 Stunden) und bissfest kochen. Verschieden Arten von Linsen separat kochen, um gleiche Bissfestigkeit zu erreichen. Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden, Zwiebel würfeln, Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden. Den Lauch putzen, gut waschen und in feine Streifen schneiden. In etwas Olivenöl leicht anbraten und zu den anderen Zutaten in eine Schüssel geben. Mit weißem Balsamico, Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren einige Stunden ziehen lassen, dann evtl, noch einmal abschmecken.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------