

Falafel aus Ackerbohnen und/oder Kichererbsen

ca. 15 STÜCK

300 g Ackerbohnen/Kichererbsen	1 TL Koriander; gemahlen
1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt	1/4 TL Cayennepfeffer, nach Geschmack
2 Knoblauchzehen; mit Salz zerdrückt	1 TL Backpulver
1/2 Tasse Petersilie, fein gehackt	Salz und Pfeffer
1/2 TL Kreuzkümmel, ganz oder gemahlen	2 EL Mehl oder geschroteter Leinsamen
1 TL Koriander, ganz oder gemahlen	Öl zum Ausbacken

1. Die Ackerbohnen/Kichererbsen über Nacht oder länger in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und gut abspülen.
2. Ganze Kreuzkümmel- und Korianderkörner in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis sie anfangen zu duften. In einem Mörser zerstoßen.
Hinweis: Gemahlene Gewürze nicht anrösten, da sie schnell bitter schmecken können.
3. Geschroteter Leinsamen in einer Tasse mit der doppelten Menge Wasser anrühren und 10 Minuten quellen lassen.
4. Bohnen/Kichererbsen in einem Mixer zerkleinern. Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und die Gewürze zugeben und gut durchmischen. Darauf achten, dass die Mischung nicht zu fein wird.
5. Zum Schluss Backpulver und gequollenen Leinsamen oder Mehl dazugeben und gut unterrühren.
6. Die Mischung für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Bällchen von ca. 2,5 cm im Durchmesser formen. Mit Mehl bestäuben.
8. In einem tiefen Topf Öl erhitzen (optimal 180° C) und immer einige Bällchen gleichzeitig schwimmend ausbacken. Wenden, damit sie gleichmäßig braun werden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wichtig: Da für die Falafel die Hülsenfrüchte nicht gekocht werden, bitte für dieses Rezept **nur** Ackerbohnen und/oder Kichererbsen verwenden.

Fruchtiger Linsensalat mit Sellerie und Haselnüssen

100 g Linsen 1 Lorbeerblatt 2 Zweige Thymian 1/2 kleiner Knollensellerie (ca. 250 g) 30 g Haselnüsse 1 Birne oder Apfel	Salz 3 EL Apfelessig 1/2 TL Senf 5 EL Rapskernöl 1 - 2 Zweige Minze
--	---

1. Die Linsen abspülen und in einem Topf mit Wasser, Lorbeerblatt, Thymianzweigen und etwas Salz zum Kochen bringen. 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen eine angenehme Bissfestigkeit haben. In einem Sieb abtropfen lassen.
2. Den Knollensellerie schälen und in 1 cm große, längliche Stücke schneiden. In einem zweiten Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8 bis 10 Minuten garen bis sie gerade weich sind. Abgießen.
3. In der Zwischenzeit die Vinaigrette anrühren. Dafür Apfelessig mit Senf und etwas Salz vermischen, das Rapskernöl mit einem Schneebesen unterrühren.
4. In einer großen Schüssel die heißen Linsen mit der Vinaigrette vermischen, gekochten Sellerie dazugeben. Abkühlen lassen.
5. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie zu duften beginnen. In einem Mörser groß zerkleinern.
6. Birne oder Apfel in kleine Stücke schneiden. Minze groß zerkleinern.
7. Die abgekühlten Linsen abschmecken, evtl. noch etwas Essig, Öl und Salz dazugeben.
8. Birnen-/Apfelstücke unterheben. Mit Haselnüssen und Minze garnieren.

Platterbsen-Aufstrich mit gerösteten Zwiebeln

250 g gekochte Platterbsen 2 Zwiebel (mittelgroß bis groß) 4 EL Rapsöl 1 Knoblauchzehe, zerdrückt	1 EL Zitronensaft Salz & Pfeffer aufgefangenes Kochwasser ca. 5 g Schnittlauch, fein geschnitten
--	---

6. Die Zwiebel schälen und in 0,5 dicke Streifen schneiden.
7. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. 1 EL Rapsöl hineingeben und die Zwiebelstreifen darin ca. 15 Minuten braten bis sie goldbraun sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
8. Im Mixer (oder mit Pürierstab) die Erbsen mit Knoblauch, Zitronensaft, 2 EL Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer pürieren bis die Masse fast glatt ist. Ggf. Kochwasser löffelweise hinzufügen.
9. In eine Schüssel umfüllen und die Hälfte der gerösteten Zwiebeln und die Hälfte des Schnittlauchs unterziehen. Mit den restlichen Röstzwiebeln und Schnittlauch garnieren. Mit etwas Rapsöl beträufeln.

Naan (= kleine, in der Pfanne ausgebackene Brote, 4 Stück)

150 g Weizenmehl/Dinkelmehl 630 (glutenfreie Variante: Buchweizenmehl) 75 g Soja- oder Naturjoghurt	1/2 TL Salz 1/2 TL Backpulver 1 EL Rapsöl
--	---

1. Mehl mit Salz und Backpulver vermengen und dann mit dem Joghurt in einer Schüssel zu einem zähen, nicht klumpigen Teig verrühren. Zuerst mit einer Gabel, dann mit den Händen. Wenn der Teig zu flüssig ist, etwas Mehl dazugeben. Ist er zu fest, löffelweise Wasser dazugeben.
2. Den Teig in vier Kugeln aufteilen und diese mit der Hand oder einer Flasche plattdrücken. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen und die Teigfladen ohne Öl pro Seite für etwa zweieinhalb Minuten aufbacken. Wenn sie schöne bräunliche Spots zeigen und nicht mehr weiter aufgehen, sind sie fertig.
3. Anschließend mit etwas Öl bestreichen und zum Warmhalten in einem Brotkorb mit einem Tuch bedecken.

Bohnen-Brownies aus heimischen Ackerbohnen

FÜR EINE OFENFESTE FORM ca. 25 x 20 cm

800 g gekochte Ackerbohnen 4 EL Leinsamen, geschrotet 8 EL Wasser 1 Prise Salz 1,5 TL Weinstein-Backpulver	60 g ungesüßtes Kakaopulver + 3 TL zum Dekorieren 150 g Rohrohrzucker (oder nach Vorliebe ein anderes Süßungsmittel) 5 EL Rapsöl 4 EL pflanzliche Milch (z.B. Hafer-, Soja- oder Mandelmilch)
--	--

1. Nach dem Einweichen die Bohnen sehr weich kochen. Abkühlen lassen.
2. Leinsamen mit der doppelten Menge Wasser vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
3. Den Backofen auf 180° Celsius vorheizen.
4. Die Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen.
5. Alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und pürieren. Ich persönlich mag es, wenn die eine oder andere Bohne noch erkennbar ist.
6. Den Teig in die Backform geben und im Backofen für ca. 40 Minuten backen.
7. Im Backblech auskühlen lassen. Erst anschneiden, wenn komplett abgekühlt, damit die Brownies schön „fudgy“ bleiben, also ihren weichen Kern behalten.