

Freitag, den 16.04.
19.00 – 20.30 Uhr

Rezepte des Online Kochkurs mit heimischen Hülsenfrüchten

Mit Cecilia Antoni

Falafel aus Ackerbohnen (ca. 10 - 15 Stück)

Benötigte Küchenwerkzeuge:

Mixer (oder Küchenmaschine), Schneidebrett, Messer, Teelöffel, Esslöffel, große Schüssel, flacher Teller, großer Topf, Kochplatte, Kochzange oder zwei Esslöffel, Schaumkelle, Küchenpapier, (Pfanne + Mörser, wenn keine vorgemahlene Gewürze benutzt werden),

200 g getrocknete Ackerbohnen
1 Zwiebel (klein bis mittelgroß)
1 - 2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie
1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen
1 TL Backpulver
Salz und Pfeffer
1 EL Mehl oder geschroteter Leinsamen
0,5 l Bratöl zum Ausbacken



1. Die Bohnen über Nacht oder länger in kaltem Wasser einweichen.
2. Abgießen und gut abspülen.
3. Kreuzkümmel und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis sie anfangen zu duften. Anschließend im Mörser zerstoßen.
4. Zwiebel in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe in grobe Stücke schneiden, mit etwas Salz zerstreuen und mit der Klinge des Messers zerdrücken. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob zerkleinern.
5. Die eingeweichten Bohnen im Mixer zerkleinern. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und die Gewürze zugeben und gut durchmischen. Darauf achten, dass die Mischung nicht zu fein wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mehl bzw. Leinsamen unterrühren.
6. Die Mischung für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
7. Bällchen von ca. 2,5 cm im Durchmesser formen.
8. In einem tiefen Topf das Öl auf 180° C erhitzen und die Bällchen ausbacken. Wenden, damit sie gleichmäßig braun werden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

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

150 Gramm Weizenmehl/Dinkelmehl 550

75 Gramm Soja- oder Naturjoghurt

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel Backpulver

1. Mehl mit Salz und Backpulver vermengen und dann mit dem Joghurt in einer Schüssel zu einem zähen, nicht mehr komplett 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 platt drücken. 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. Zum Warmhalten in einem Brotkorb mit einem Tuch abdecken.

(Hinweis: Hatte einen Versuch mit 120 g Dinkelmehl - statt 150 g - und 30 g Ackerbohnen-Mehl gemacht und fand die Brote zwar lecker, aber schwerer verdaulich. Würde mich interessieren, ob es nur mir so geht.)

Sonnenblumenkerne-Creme

100 g Sonnenblumenkerne, geröstet

1 - 2 EL Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)

1 Prise Salz

3 EL Zitronensaft

3 EL Wasser

1 kleine Knoblauchzehe

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Abkühlen lassen.
2. In einem Mixer die gerösteten Sonnenblumenkerne zusammen mit Öl und Salz zerkleinern.
3. Zitronensaft, Wasser und die zerkleinerte Knoblauchzehe dazu geben und zu einer geschmeidigen Konsistenz mixen. Ggf. mit Salz abschmecken.

Guten Appetit

Elisabeth Assmann, Cecilia Antoni

Weiter Infos und Rezepte unter:

<https://bad-kissingen.bund-naturschutz.de/>, bn-badkissingen@gmx.de, 0160-5062177

<https://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de/>

<https://beanbeat.de/>