

Erbsen und Ackerbohnen-Rezepte von Cecilia Antoni, www.beanbeat.de



Ackerbohnen-Falafel (ca. 15 Stück)

- 2 Tassen Ackerbohnen
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, mit Salz zerdrückt
- 1/2 Tasse Petersilie, fein gehackt
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1/4 TL Cayennepfeffer, nach Geschmack
- 1 TL Backpulver
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Mehl
- Öl zum Ausbacken

Die Bohnen über Nacht oder länger in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und gut abspülen.

Bohnen in einem Mixer zerkleinern. Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und die Gewürze zugeben und gut durch mixen. Darauf achten, dass die Mischung nicht zu fein wird. Die Mischung für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Bällchen von ca. 2,5 cm im Durchmesser formen. Mit Mehl bestäuben. In einem tiefen Topf Öl erhitzen und immer einige Bällchen gleichzeitig schwimmend ausbacken. Wenden, damit sie gleichmäßig braun werden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Gelbe Erbsen-Hummus (für 6 Personen)

- 250 g getrocknete gelbe Erbsen
- 6 EL Tahin-Paste
- Zitronensaft von einer halben Zitrone
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 50 ml Kochwasser
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken

Erbsen mindestens 12 Stunden in viel Wasser einweichen.

Die eingeweichten Erbsen in ein Sieb abgießen, gut abspülen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und köcheln lassen bis die Erbsen weich sind. Beim Abgießen das Kochwasser auffangen. Einige Erbsen zum Garnieren beiseitestellen, die übrigen zusammen mit Tahin, Zitronensaft, Knoblauch im Mixer feinpürieren. Etwas Kochwasser zugießen und weiter pürieren.

Die Mischung soll sehr weich sein, aber noch ihre Form halten. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Das Demonetzwerk Erbse / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie

Erbsemmudel-Salat (für 6 Personen)

- 500 g Erbsen-Nudeln
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Rauke
- 50 g Radicchio
- 1 Handvoll Erbsensprossen
- 100 g Heidelbeeren
- 2 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet
- optional: Griollo-Frischkäse oder Ziegenkäse

Vinaigrette:

- 1 EL Heidelbeeren, zerdrückt
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 1 TL Senf
- 3 EL Essig
- Salz & Pfeffer
- 5 EL Olivenöl



Die Erbsennudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser geben und ca. 5 Minuten köcheln. Danach kalt abschrecken und die Nudeln zurück in den noch warmen Topf geben. Apfelessig und Olivenöl in einer Schlüssel verrühren und über die Nudeln gießen. Vorsichtig umrühren, da Erbsennudeln leicht brechen. Ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Rauke und Radicchio waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerkleinern. Zu den Nudeln geben.

Für die Vinaigrette Heidelbeeren, Schalotten, Senf und Essig in eine Schlüssel geben. Mit Salz & Pfeffer würzen und unter kräftigem Schlagen langsam das Olivenöl zugießen, sodass sich die Zutaten zu einem homogenen Dressing verbinden.

Vinaigrette zu Nudeln und Salat geben und gut vermischen. Heidelbeeren, Erbsensprossen, Sonnenblumenkerne und ggf. Käse unterheben.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Das Demonetzwerk Erbse / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie

Erbsen-Muffins (ca. 12 Stück)

- 300 g Weizenmehl
- 180 g Rohrzucker
- 3 gestrichene TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 50 ml Rapsöl
- 200 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
- 300 ml Sojamilch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Bund frische Minze

Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Muffin-Förmchen bzw. -Blech vorbereiten, denn sobald der Teig fertig gemischt ist, muss es schnell gehen.

Zuerst alle trockenen Zutaten gut vermischen: Mehl, Backpulver, Natron, Zucker und Salz. Die Erbsen mit Minze und Sojamilch im Mixer pürieren. Öl dazugeben. Mehlmischung mit der Erbsen-Masse vermischen.

Muffin-Förmchen füllen und ca. 20 Minuten in der mittleren Ebene des Ofens backen.

Bohnen-Brownies (für eine kleine Backform, 20 x 13 cm)

- 2 Tassen gekochte weiße Bohnen
- 1,5 Tassen weiche, getrocknete Datteln
- 60 g ungesüßtes Kakaopulver
- 2 EL Erdnussmus
- 1 Prise Salz
- 50 g dunkle Schokolade (85%)

Die Bohnen über Nacht einweichen lassen. In frischem Wasser weichkochen. Das dauert rund eine Stunde im normalen Topf, im Schnellkochtopf nur etwa 30 Minuten. Abseihen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 100° Celsius vorheizen.

Alle Zutaten - bis auf die dunkle Schokolade - im Mixer oder mit Pürierstab zu einer feinen, festen Masse pürieren. Falls zu trocken, 1 - 2 EL Wasser hinzugeben. Das Pürieren wird etwas dauern und klappt umso besser, je leistungsstärker der Mixer ist. Die Masse soll am Ende eine feste Konsistenz haben. Die dunkle Schokolade in kleine Stücke hacken und in die pürierte Masse einarbeiten.

Die Backform mit Backpapier auslegen. Etwas Kakaopulver darauf streuen und die Masse in der Form glattstreichen. Im Ofen 90 Minuten backen.

Die Brownies komplett auskühlen lassen bevor sie angeschnitten werden (so bleibt der weiche Kern erhalten).

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Das Demonetzwerk Erbse / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie



Weitere Informationen

Food-Blog zu Hülsenfrüchten von Cecilia Antoni

www.beanbeat.de



Demonstrationsnetzwerk Erbse/Bohne

www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de

Das Demonetzwerk Erbse / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Das Demonetzwerk Erbse / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie