



Rezepte für Falafel, Hummus, Frühstücks-Porridge, Waffeln, Erbsensuppe sowie Sprossen + Microgreens aus Körnererbsen

Aus einem Kilo Erbsen - 5 Gerichte für 2 Personen kochen

Rezepte von Cecilia Antoni

Von dem Kilo getrockneter Erbsen, 120 g abwiegen und für die Erbsen-Waffeln zur Seite legen. Die restlichen Erbsen über Nacht bzw. 12 bis 24 Stunden einweichen.

Von den eingeweichten Erbsen 2 Handvoll für Sprossen und Keimlinge (Microgreens) verwenden:

Für die Sprossen:

Die Erbsen in ein Glas füllen, mit Gaze und Gummiband verschließen und 2 x täglich mit frischem Wasser spülen. Gut abtropfen lassen und darauf achten, dass sich kein Wasser am Glasboden sammelt (Schimmelgefahr!). Tipp: Das mit der Gaze verschlossene Glas schräg in ein weiteres Glas stellen. So kann das Wasser gut abfließen und kein extra Keimglas ist nötig. Die Sprossen sind verzehrbereit, wenn sie ungefähr 2x so lang wie der Samen sind.

Zum Rezept: www.beanbeat.de/sprossen-ziehen-lassen/

Für die Keimlinge (Microgreens):

Die eingeweichten Sprossen in einer flachen Schale mit Anzuchterde stecken und bei Bedarf regelmäßig gießen. Nach 2 bis 3 Tagen zeigen sich die ersten Keimblätter, nach ca. 10 bis 12 Tagen werden die Keimlinge um die 10 cm hoch und bereit zum Verzehr sein. Dazu den Keimling oberhalb der ersten Blattachse abschneiden. Der in der Erde verbleibende Teil wird weiterwachsen, und wer mag kann in der Wohnung so Erbsen ziehen.

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

Falafel/Bratlinge:

Von den restlichen eingeweichten Erbsen eine Tasse abnehmen und Falafel/Bratlinge zubereiten.

Falafel aus Erbsen (ca. 8 Stück)

- 1 Tasse Erbsen
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, mit Salz zerdrückt
- 1/4 Tasse Petersilie, fein gehackt
- 1/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer, nach Geschmack
- 1/2 TL Backpulver
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Mehl
- Öl zum Ausbacken

Die Erbsen über Nacht oder länger in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und gut abspülen. Erbsen in einem Mixer zerkleinern. Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und die Gewürze zugeben und gut durchmischen. 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.

Für den Hummus/Aufstrich, den süßen Frühstücksporridge und die Erbsensuppe werden alle noch verbleibenden, eingeweichten Erbsen gekocht.

Hummus:

Gelbe Erbsen-Hummus (für 3 Personen)

- 125 g getrocknete gelbe Erbsen
- 3 EL Tahin-Paste
- Zitronensaft von einer viertel Zitrone
- 1-2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 25 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.

Frühstücks-Porridge:

Erbsen-Smoothie-Bowl (für 1 Portion)

- 200 g Erbsen, gekocht und abgekühlt
- 3 EL Hafer- oder Mandelmilch
- ½ gefrorene Banane
- Salz + Zitronensaft zum Abschmecken
- ½ TL geriebenen Ingwer
- 1 TL schwarzer Sesam, angeröstet
- Mandeln
- ½ TL dunkles Sesamöl

Die gekochten Erbsen mit der Hafer-/Mandelmilch fein pürieren. Für eine sämigere Konsistenz die halbe gefrorene Banane zugeben und pürieren.

Mit etwas Salz und einem Schuss Zitronensaft abschmecken.

Jetzt nur noch den geriebenen Ingwer, Mandeln, Sesam und Sesamöl zugeben.

Erbsensuppe:

Zwiebeln und Knoblauch andünsten, gekochte Erbsen (ca. 500 g) dazu geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und danach ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Pürieren in den Mixer füllen und eine halbe Salatgurke (gewürfelt) dazugeben. Frische Kräuter wie z.B. Thymian dazu. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und Sprossen und Microgreens als Topping.

Erbsenwaffeln:

Grundrezept (für 4 Personen)

- 120 g Erbsenmehl
- 120 g Dinkelmehl
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 50 ml Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
- 250 ml Wasser (gerne auch kohlenensäurehaltiges Mineralwasser)
- 1 EL Apfelessig
- 1 Prise Salz
- Pflanzenöl für das Waffeleisen

Herzhafte Variante:

- 40 g Babyspinat
- 1/2 Zwiebel
- schwarzer Pfeffer, Muskatnuss

Süße Variante:

- 1/2 Vanilleschote
- Abrieb einer 1/2 Bio-Zitrone
- 1 EL Ahornzucker (bzw. Deine bevorzugte Zuckerart)
- frische Minze

Gurkensalat

- 2 Salatgurken
- 1 EL Essig oder Ume Su
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- schwarzer Pfeffer
- 1 EL schwarze oder weiße Sesamsamen

In einer Schüssel Erbsenmehl, Dinkelmehl und Backpulver mischen. Öl, Wasser, Essig und eine Prise Salz dazugeben. Mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

- **Für die herzhaft Variante:**
Spinat klein schneiden, Zwiebel würfeln und etwas Muskatnuss reiben. Alles unter den Teig heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Für die süße Variante:**
Vanilleschote auskratzen, Minze klein schneiden, Zitronenschale abreiben. Alles unter den Teig heben, Ahornsirup dazugeben.

Das Waffeleisen leicht einfetten und die Waffeln ausbacken.

Für den Gurkensalat die Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Sesamsamen ohne Fett in der Pfanne anrösten. Essig, Sojasauce, Pfeffer und Sesamöl gut verrühren und über die Gurkenscheiben geben. Mit Sesam bestreuen.

Weitere Informationen und Rezepte

Cecilia Antoni

<https://beanbeat.de/>

Weitere Informationen zum Projekt

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.