Frikadellen aus Ackerbohnen

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Ackerbohnen (getrocknet)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 TL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paniermehl
- 2 EL Haferflocken
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 2 Eier
- 3 EL Olivenöl
- weißer Pfeffer, Salz
- Rapsöl, raffiniert
- 50 g Butter

Die Ackerbohnen über Nacht einweichen und dann 30 Min. mit Salz kochen, anschließend zu einer feinen Masse stampfen. Die angeschwitzten Zwiebelwürfel zu den Bohnen hinzufügen und zusammen mit der zerriebenen Knoblauchzehe, Senf, Tomatenmark, Paniermehl, Zitronenabrieb, dem Ei und Olivenöl zu einer homogenen Frikadellenmasse vermengen. Ist die Masse zu feucht, einfach mehr Paniermehl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen die Masse zu Frikadellen formen und evtl. in Paniermehl wälzen. In einer heißen Pfanne das Rapsöl mit einer halbierten Knoblauchknolle aromatisieren. Butter hinzufügen. Die Frikadellen von beiden Seiten bei bei mittlerer Hitze Hitze goldbraun anbraten.



Sprossen selber ziehen

Zum Sprossenziehen eignen sich alle getrockneten, ungeschälten Hülsenfrüchte. So geht's:

- Hülsenfrüchte in ein Glas oder Keimglas füllen. Maximal den Boden bedecken.
- Mit Wasser füllen und 24 Stunden lichtgeschützt stellen.
- Ab dem 2. Tag die Hülsenfrüchte 2 – 3x täglich mit kaltem Wasser in einem Sieb spülen. Abtropfen lassen und zurück ins Glas geben. Am Glasboden sollte sich kein Wasser sammeln.
- Verzehrbereit sind die Sprossen, wenn sie ungefähr 2x so lang wie die Samen sind.
- Sprossen von Hülsenfrüchten kurz blanchieren.

Projektpartnerschaft

HESSEN Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen
Freistaat Thüringen Landesamt für Landwirtschaft und Ländlichen Raum
ltz
MV Mecklenburg-Vorpommern Landesforschungsanstalt für Landwirtschaft und Fischerei
Fachhochschule Südwestfalen University of Applied Sciences
LfL Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft
Landesamt für Umwelt, Landwirtschaft und Geologie
Freistaat Sachsen
Bioland
Naturland
FiBL
ufop
zalf Leibniz-Zentrum für Agrarlandschaftsforschung (ZALF) e.V.
Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen
Landwirtschaftskammer Niedersachsen
RheinlandPfalz Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Rheinhessen-Nahe-Hunsrück
Kompetenzzentrum Ökolandbau Niedersachsen GmbH
Gesellschaft zur Förderung der Lupine e.V.

Weitere Informationen zu Hülsenfrüchten:
www.legunet.de
www.ufop.de/ernaehrung/huelsenfruechte/
www.beanbeat.de
www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte/

Erstellt im Rahmen des Leguminosen-Netzwerkes; Rezepte und Fotos auf den Seiten 1, 4, 6: Cecilia Antoni; Grafik S. 2: Universität Gießen, Foto S. 3: Klaus-Peter Wilbois; Rezept S. 5: Maria Kremer; Foto S. 5: Katharina Hummel
Gestaltung: ANT – Agentur für Nachhaltigkeit und Transformation

LeguNet

Heimische Hülsenfrüchte

Vielseitig, nährstoffreich und köstlich



Gefördert durch
Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Projektträger
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
im Rahmen der BMLEH Eiweißpflanzenstrategie

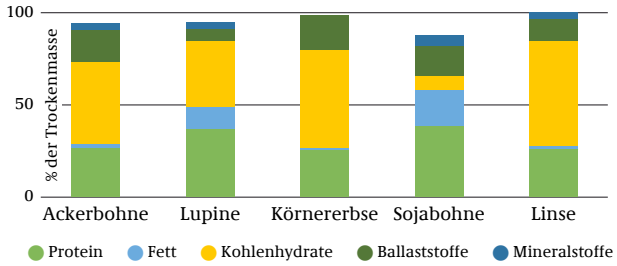
www.legunet.de

Viel Eiweiß, wenig Fett

Hülsenfrüchte sind eiweiß- und ballaststoffreiche Kraftpakete, ideal geeignet für die vegetarische oder vegane Ernährung.

Durch die optimale Kombination aus Ballaststoffen, Eiweiß und Energie halten sie lange satt. Sie können sehr vielseitig verwendet werden:

- Hülsenfruchtmehle für Brote und Nudeln
- Zutat für Hauptgerichte und Beilagen
- Brotaufstriche und Hummus
- Alternativen zu Milch, Joghurt, Fleisch und Wurst



Kleine Düngefabriken

Hülsenfürchte sind die einzigen Pflanzen, die ihren eigenen Stickstoffdünger produzieren können. Das klappt mit Hilfe von im Boden lebenden Knöllchenbakterien, den Rhizobien. Sie docken an den Wurzeln der Pflanzen an, bilden dort Knöllchen und sammeln den Stickstoff aus der Luft.

Die Pflanze hat so ihre eigene kleine Düngefabrik und belässt nach der Ernte sogar noch einen Überschuss an Stickstoff für die Folgekultur im Boden. Der Bauer bzw. die Bäuerin sparen Dünger. Das ist gut für das Klima, da die Herstellung von mineralischen Stickstoff-Düngern sehr viel Energie verbraucht.



Biologische Vielfalt fördern

Durch den Anbau von Hülsenfrüchten kommen weitere Kulturen auf die Äcker, das verbessert die Pflanzengesundheit. Mit ihrem weit verzweigten Wurzelwerk machen Hülsenfrüchte den Boden locker und fruchtbar. Ganz nebenbei fördern die Pflanzen noch die biologische Vielfalt, weil ihre Blüten ein wertvolles Insektenfutter liefern.

Mehr heimische Hülsenfrüchte

Der Großteil der bei uns konsumierten Hülsenfrüchte wird importiert. Das müsste nicht sein, denn die heimischen Böden und unser Klima passen sehr gut zu Erbse, Bohne, Lupine und Linse. Auch der Sojaanbau funktioniert in vielen Regionen schon recht gut. In Deutschland werden derzeit nur 2,5 Prozent der Ackerflächen für den Anbau von Hülsenfrüchten genutzt, weil der Fokus auf Kulturen wie Weizen, Mais und Raps liegt. Der Anbau heimischer Eiweißpflanzen ist auch politisch gewünscht und die Lebensmittelindustrie hat Bedarf. Die Landwirtinnen und Landwirte brauchen verlässliche Absatzmärkte.

Kaufen Sie heimische Hülsenfrüchte oder fragen sie danach!

Hummus aus Erbsen

FÜR EIN 400 ML GLAS

- 150 g getrocknete gelbe oder grüne Erbsen (oder Kichererbsen, geschälte Ackerbohnen)
- 2-3 EL Sesampaste (Tahin)
- 1 halbe Zitrone, Abrieb und Saft
- eine halbe Knoblauchzehe, zerdrückt
- Salz
- 4-6 Eiswürfel oder kaltes Kochwasser
- nach Belieben: eine halbe Salatgurke und Kreuzkümmel

Erbsen mindestens 12 Stunden in viel Wasser einweichen. Die eingeweichten Erbsen in einem 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 beiseite stellen, die übrigen zusammen mit Tahin, Knoblauch, Zitronenabrieb und -saft (ggf. Salatgurke) im Mixer fein pürieren. Eiswürfel oder kaltes Kochwasser nach und nach beim Mixen hinzugeben. Die Mischung soll sehr weich sein, aber noch ihre Form halten. Mit Salz und evtl. Kreuzkümmel abschmecken.

