



Alblinsenbraten / Beerensoße / (vegan)

Zutaten für 10 Personen

Zutaten:

- 1.500 g schwarze / braune Linsen oder Alb Leisa einweichen (6-8h)
- davon 500 g Linsen keimen lassen und dann nur kurz blanchieren
- 500g der gekochten Linsen fein püriert
- Piment
- Lorbeer
- 250 g heimisches Rapsöl
- 300 g Zwiebeln in feine Würfel geschnitten
- 600 g Wurzelgemüse in feinen Würfeln (Karotte, Sellerie, Lauch)
- 10 g Rosmarin, fein geschnitten
- 100g mittelscharfer Senf
- 200 g fein geschnittene glatte Petersilie
- 4-6 Peperoni ohne Kerne in feine Würfel geschnitten
- 12 g Knoblauch (ohne Strunk erst längs dann quer in feine Würfel geschnitten und dann mit Salz zerrieben)
- 5 g Orangenschale fein gerieben
- 5 g Zitronenschale fein gerieben
- 200 g Haferflocken geschrotet
- 100 g Leinsamen geschrotet
- 80 g Salz-Pfeffermischung aus dem Mörser
- 2 mit Rapsöl gefettete Kastenform (30 cm) oder beschichtete Kastenform

Beerensoße

- 1,5 kg TK-Beerenmischung oder selbst zusammengestellte und eingemacht Beeren bzw. gefrorene Beeren
- 250 ml heimischer Apfelsaft von Streuobstwiesen
- 10 g Zimt und Vanille
- 60 g Rübenzucker (oder Vollrohrzucker Rapadura)
- 2 Peperoni ohne Kerne in feine Würfel geschnitten
- 3 g Salz-Pfeffermischung aus dem Mörser
- Mais – oder Kartoffelstärke zum Abbinden

Zubereitung:

- eingeweichte **Linsen** abgießen, 10-15 Minuten bissfest kochen, auf ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen (ins Kochwasser Lorbeerblätter und Piment geben)
- gekeimte Linsen und die kalten gekochten Linsen zusammenmischen
- **Zwiebeln** im **Rapsöl** glasig andünsten
- **Wurzelgemüse** zugeben und kurz mitschmoren lassen
- alles etwas abkühlen lassen und in einen entsprechend großen Behälter zum Zusammenmischen der gesamten Zutaten geben
- **zerriebenen Knoblauch** zugeben
- **mittelscharfen Senf** zugeben
- **feinpürrierte LinsenMasse** zugeben
- gemahlene **Haferflocken** und **Leinsamen** zugeben
- fein geschnittene **Petersilie** zugeben
- fein geschnittenen **Rosmarin** zugeben
- **Peperoni** zugeben
- fein geriebene **Orangen und Zitronenschale** zugeben
- mit **Salz & Pfeffer** aus dem Mörser würzen
- die Masse gut vermischen und abschmecken
- Nun die beiden Kastenformen mit der Mischung sorgfältig befüllen und gut zusammendrücken – oben glattstreichen und mit etwas Rapsöl einstreichen
- Mit Ober -und Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 45 min bei 200° backen lassen oder im Kombidämpfer 160° bis 180° ca. 30 min (bis Linsenbraten eine goldbraune gebackene Kruste hat)
- wenn der Braten fertig ist, aus dem Ofen nehmen und umgedreht auf ein Holzbrett geben, etwas abkühlen lassen und dann portionieren

Tipp: Sollte die Linsenmasse nicht die gewünschte Konsistenz haben: pürrierte Linsen zur Bindung bzw. Gemüsebrühe als Flüssigkeit zugeben

Beerensoße

- Beeren in einen Topf geben und aufkochen.
- Apfelsaft zugeben
- Rübenzucker, Zimt, Vanillepulver, Peperoni Salz-Pfeffermischung zugeben
- alles aufkochen lassen und fein pürrieren
- durch ein feines Sieb in einen Topf streichen
- nun die Beerensoße abschmecken und wenn nötig leicht abziehen



Berglinsenbolognese (vegan)
Rezept für 10 Personen

Zutaten:

- 100 g Rapsöl
- 200 g Zwiebeln in feine Würfel geschnitten
- 500 g Berglinsen oder Alb Leisa (6-8 Stunden einweichen – das verkürzt die Kochzeit erheblich)
- 15 g Knoblauch (5 Zehen) geschält und ohne Strunk erst längs dann quer in feine Würfel geschnitten (mit Salz zerrieben)
- 1-2 Peperoni ohne Strunk und Kerne halbiert und dann in feine Würfel geschnitten
- 500 g Wurzelgemüse in feinen Würfeln (Karotte, Sellerie, Lauch)
- 1-2 l Gemüsebrühe (aus den Gemüseabschnitten selbst hergestellt)
- 200g Tomatenmark
- Lorbeerblätter
- 500 g geschälte Tomaten (Dose)
- Salz-Pfeffermischung aus dem Mörser
- 1 Bund geputzte Lauchzwiebeln in feine Streifen (Ringe)

- 1 kg Vollkornnudeln / Spaghetti

Zubereitung:

- in einem Topf Rapsöl erhitzen und die abgegossenen Linsen zugeben und mitschmoren lassen, leicht anrösten
- Zwiebeln zugeben und mitschmoren lassen
- Wurzelgemüse zugeben und mitschmoren lassen
- Tomatenmark zugeben und mitschmoren lassen
- zerriebenen Knoblauch zugeben
- geschälte Tomaten zugeben und gut verrühren
- Gemüsebrühe zugeben
- Lorbeer zugeben
- Salz & Pfeffer Mischung aus dem Mörser
- bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen – öfter mal umrühren
- mit Salz & Pfeffer Mischung aus dem Mörser (abschmecken)
- Frische Lauchzwiebeln als Topping

- VollkornNudeln / Spaghetti „al dente“ kochen

- Es können auch andere Linsensorten verwendet werden



- Wenn du es **nicht ausdrücklich vegan** zubereiten möchtest kannst du als Topping Parmiggiano Reggiano oder anderen Käse reiben **Oder** vegan eine Mischung aus Hefeflocken und Cashews bzw. Sonnenblumenkernen.

KichererbsenDip (Humus) Rezept für 10 Personen

Zutaten:

- 800 g gekochte Kichererbsen (geht auch aus der Dose) etwas Kichererbsenwasser ca. 100 ml aufheben
 - 200 ml eiskaltes Wasser
 - 2 Knoblauchzehen ohne Strunk
 - Saft von 2 Zitronen
 - 1 Tl Salz und Pfeffer aus dem Mörser
 - 1 Tl Kreuzkümmel (**Achtung** nur verwenden wenn der Geschmack erwünscht ist)
 - 250g cremiges, dünnflüssiges Tahini (Sesammus, ungesalzen)
 - optional Olivenöl nativ
-
- Zum Servieren ein paar Kichererbsen, frische Kräuter (Koriander, Petersilie passen toll **sind aber eventuell bei Kindern nicht so erwünscht und kann nach Bedarf einfach entsprechend angepasst werden**
-
- **Zubereitung:**
 1. Die Kichererbsen durch einen Sieb abgießen, dabei etwas Kichererbsenwasser aufheben und ein paar Kichererbsen als Deko zur Seite stellen
 2. Zitronensaft, Knoblauch, Salz/Pfeffer im Mixer (oder Pürierstab) glatt mixen
 3. Tahini in den Mixer geben und ordentlich durchmixen. Langsam das kalte Wasser & Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen bis eine helle, fluffige Masse entsteht
 4. Kichererbsen , etwas Olivenöl (Kreuzkümmel) zugeben und mindesten 3 Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
 5. Sollte der Humus zu dick geraten sein, noch etwas **kaltes** Wasser untermixen.

Den KichererbsenDip gewinnbringend anrichten und mit den GemüseSticks servieren

Tipp: biozentrale flüssiges Tahin | 310 g | vegan & glutenfrei | in der Squeezeflasche, schütteln & fertig | Proteinquelle | Sesampaste als Topping für Bowls oder zum Verfeinern von Dips

Kichererbsen Schokoladencreme / mit einem Hauch Chili
Rezept für 10 Personen

Zutaten:

- **Zutaten:**
- 800 g gekochte Kichererbsen (geht auch aus der Dose/Glas)
- 200 ml **eiskaltes** Kichererbsenwasser aufheben
- 300g Zartbitter Schokolade / Kuvertüre (min 60%)
- 60g stark entölter Kakao (pulver ungesüßt)
- 180g ErdnussMus oder HaselnussMus (je nach Belieben)
- 50g Rapadura (Vollrohrzucker)
- 1-2 rote Peperoni / Chili ohne Kerne und Strunk in Streifen geschnitten
- **Zubereitung:**
- Die Kichererbsen durch einen Sieb abgießen, dabei etwas Kichererbsenwasser aufheben und kalt stellen
- Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen
- gekochte Kichererbsen in einen Mixer /Cutter geben und cremig pürieren dabei nach und nach das eiskalte Kichererbsenwasser zugeben
- KakaoPulver zugeben
- NussMus zugeben
- Peperoni / Chili zugeben
- ZartbitterSchokolade / Kuvertüre hineingeben und alles zusammen richtig cremig cuttern nach Bedarf noch eiskaltes Kichererbsenwasser zugeben.

Alles zügig und sauber aus dem Cutter in eine entsprechende Schüssel geben und kaltstellen – später portionieren (Nocken ausstechen) und anrichten Nach Wunsch garnieren (Obst je nach Saison)