

Rezeptvielfalt mit heimischen Hülsenfrüchten



(Foto: Carla Ulrich)

Das Bohnenfieber greift um sich und packt immer mehr Verbraucherinnen und Verbraucher. Kein Wunder, denn die eiweißreichen Kraftpakte sind gesund und ganz nebenbei auch gut für die Umwelt. Immer mehr Köchinnen und Köche entwickeln neue, kreative Rezepte, die helfen, Hülsenfrüchte populär zu machen: von der Vorspeise bis zum Dessert. Das Besondere: Ackerbohne, Platterbse, Kichererbse und ihre Verwandten wachsen auch in der Region.

Hülsenfrüchte sind lecker, gesund und eiweißreich. Ganz nebenbei düngen sie sich auch noch selbst. Besser geht's nicht in einer nachhaltigen, gesunden Ernährung. Und jetzt kommt leider ein aber: Viel zu häufig kommen Hülsenfrüchten wie Kichererbsen aus dem Ausland. Dagegen sind hier typisch angebauten Hülsenfrüchtearten wie Ackerbohnen in der Küche viel zu wenig bekannt. Heimische Ware gibt es bisher vor allem in Hofläden, Unverpacktläden und Onlineshops. Vereinzelt tauchen Sie auch im Supermarkt auf.

Projekte wie das [Leguminosen-Netzwerk](#) und [Kiwerta](#) (Kichererbsen aus Brandenburg) wollen die heimischen Hülsenfrüchte in alle Küchen und zu den verarbeitenden Lebensmittelunternehmen bringen. Sie machen auf den Wert der heimischen Hülsenfrüchte aufmerksam, zum Beispiel mithilfe von Köchinnen, die leckere Rezepte entwickeln. Kochen Sie doch mit, fragen Sie im Handel nach heimischen Hülsenfrüchten und genießen Sie die Vielfalt. Wo man die heimischen Hülsenfrüchte kaufen kann, sagen wir Ihnen natürlich auch.

Gefördert durch



Projekträger



Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie

legunet.de



„Gu-ACKER-mole“ mit Ackerbohnen

von Martina Trommler

Traditionell wird Guacamole, ein traditionelles Gericht aus Mexiko, aus Avocados hergestellt. Als Abwandlung mit regionalen Zutaten schmeckt die „Gu-ACKER-mole“ mit Ackerbohnen frisch, leicht und nussig. Das perfekte Rezept, die in der Küche in Vergessenheit geratenen regionalen Hülsenfrüchte mal wieder auf unsere Teller zu bringen! Man kann die Ackerbohnen vorher schälen, es wird aber auch mit Schale lecker!

Zutaten

(für ca. 6 Portionen als Vorspeise/ Snack)

- Ca. 400g Ackerbohnen (geschält oder ungeschält)
- Mind. 4 EL Olivenöl
- ein großer Strauß frischer Koriander
- 100ml neutrales Öl (für Korianderöl) oder natives Olivenöl
- 2-3 Limetten
- 2 Tomaten
- 1 weiße Zwiebel
- Salz, Optional: frische Chili oder Chiliflocken



(Foto: Carla Ulrich)

Zubereitung:

- Ackerbohnen über Nacht einweichen und in frischem Wasser mit etwas Salz weich kochen. Dann Bohnen abseien und das Kochwasser zur Seite stellen (um die finale Konsistenz anzupassen).
- Frisches Korianderöl herstellen für Geschmack und Deko - wem das zu aufwändig ist, der kann diesen Schritt überspringen. Für das Korianderöl ca. 20g Koriander hacken und mit 100ml neutralem Öl (erhitzt auf ca. 70-80°C) fein pürieren, dann zum Abseihen/ Abtropfen durch ein feines Sieb in eine (eiskalte) Schüssel abtropfen lassen. Heraus kommt ein klares, hellgrünes Öl mit Korianderaroma. In einer Flasche hält es sich mehrere Wochen im Kühlschrank! Alternativ zum Korianderöl ein natives, hellgrünes Olivenöl verwenden.
- Tomaten und Zwiebel fein schneiden.
- Für mehr Aroma, die Zeste einer Limette abreiben und bereitstellen. Limetten halbieren und Saft auspressen.
- Restlichen Koriander fein hacken.
- Ackerbohnen mit Olivenöl, einem Teil des Limettensafts und Salz pürieren. Wenn vorhanden, etwas vom Korianderöl hinzugeben. Je nach Texturwunsch (nicht zu trocken) etwas mehr vom Öl und Kochwasser der Bohnen hinzugeben.
- Abschmecken. Dabei bedenken, dass Salz und Limettensaft immer Gegenspieler sind: Ist es zu sauer, hilft mehr Salz und umgekehrt. Braucht es noch Würze, am besten Beides hinzufügen. Da Limetten von Mal zu Mal unterschiedlich viel Saft ergeben, sollte die finale Menge an Saft nach Geschmack angepasst werden.
- Zwiebeln, Tomaten und Koriander untermischen und mit mehr frischem Koriander und dem Korianderöl garnieren bzw. servieren!

Mögliche Bezugsquellen: Für Heimgebrauch: [Bohnikat](#), [Chiemgaukorn](#) (geschält); Für professionellen Groß-Bezug (ab 1 Pallette): [Astaxa](#) (trocken und vorgekocht, dadurch geht es noch schneller), [Naturland Markt](#) (geschält)

Rezept von: **Martina Trommler** (@saytine) ist Rezeptentwicklerin und Content-Creatorin bei [Kitchen Stories](#), einer Online-Plattform, die unter dem Motto „anyone can cook“ Inspirationen fürs Kochen im Alltag bietet.

Pellkartoffeln mit Kichererbsen-Hollandaise und Chili-Öl

von Stefan Endres

Zutaten für 4 Personen:

Hollandaise

- 140g trockene Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 160g Kichererbsenkochwasser
- Lorbeerblätter
- Saft einer Zitrone
- 6 EL Olivenöl, Salz
- 1,25kg festkochende Kartoffeln, Salz

Chili-Öl (optional)

- 10 EL neutrales Pflanzenöl
- 10g Chiliflocken (z.B. Birdeye), 3g Paprika mild gemahlen, 1 Sternanis, 3 Nelken, 3g Salz



(Foto: Elisabeth Berlinghof)

Zubereitung:

- Kichererbsen am Vortag in reichlich Wasser für wenigstens 12 Stunden einweichen. Am Folgetag Wasser abgießen und mit frischem Wasser, Lorbeer und Knoblauch für 45-60 Minuten garkochen. Lorbeerblätter entnehmen und heiß weiterverarbeiten.
- Gekochte Kichererbsen mit Kochwasser und Zitronensaft in einem Standmixer 2-3 Minuten glatt pürieren. Mixer laufen lassen und währenddessen Öl langsam angießen. Mit Salz abschmecken und Konsistenz ggf. mit Kochwasser anpassen.
- Kartoffeln in reichlich gesalzenem Wasser garkochen.
- Öl in einem Topf auf 160 °C erhitzen. In einer Schüssel Chiliflocken, Paprikapulver, Sternanis, Nelken und Salz vermischen und mit heißem Öl aufgießen. Es zischt und blubbert. Die Gewürze werden geröstet und die ätherischen Öle lösen sich im Fett.

Anrichten: Hollandaise auf einen flachen Teller kreisförmig ausstreichen. Kartoffeln halbieren oder vierteln und darüber geben. Etwas Chiliöl darauf verteilen. Alternativ kann ein natives Olivenöl verwendet werden.

Mögliche Bezugsquellen: Kichererbsen von regionalen Erzeugern können online bestellt werden:

[Böres Grünkern](#), [LBV Schrozberg](#), [Gut-Friedersdorf](#) (info@gut-friedersdorf.de), [Hülsenreich](#); Weitere Quellen auf der Website von [KIWERTa](#)

Auch in manchen Bioläden gibt es bereits heimische Kichererbsen.

Rezept von: Stefan Endres, der beim Projekt Kantine Zukunft als Trainer und Rezeptentwickler arbeitet. In der Gemeinschaftsverpflegung setzt er auf wenige Komponenten, aber dafür auf gute Qualität und aufmerksames Handwerk.

Vegane Quiche mit Semmelbröselboden

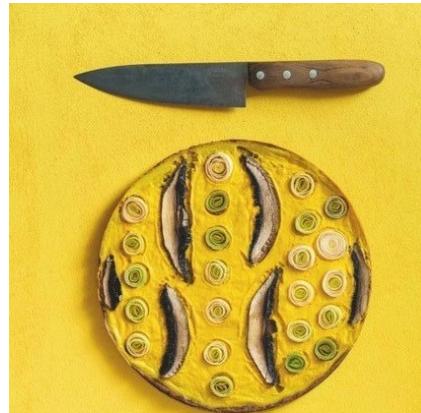
von Sophia Hoffmann

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Gemäß des Zero-Waste Ansatzes kann der Belag variiert werden. Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Zero Waste Küche“ (Sophia Hoffmann, ZS Verlag 2019)

Zutaten (für eine Springform mit 26 cm Durchm.)

Boden:

- 150g Semmelbrösel, wenn vorhanden selbst gemacht, ansonsten gekauft
- 4 EL Olivenöl, 150 ml Wasser, ½ TL Salz
- 2 TL gehackter/ gemahlener Rosmarin, frisch oder getrocknet.



(Foto: Annabell Sievert-Erlinghagen)

Füllung:

- Gemüse nach Belieben, z.B. eine halbe Stange Lauch und eine Handvoll Pilze in Scheiben geschnitten
- 500 g Naturtofu, 2 EL Speisestärke, 3 EL Pflanzenöl
- nach Belieben 2 EL Hefeflocken (gibt es im Bioladen)
- 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskat, optional: eine Prise Kurkuma
- 150 – 200 ml Wasser

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180°C Ober/ Unterhitze vorheizen.
- Für den Boden Semmelbrösel, Salz und den fein gehackten Rosmarin in einer Schüssel verrühren, Öl und Wasser dazu geben und miteinander verkneten bis ein krümeliger, aber kompakter Teig entsteht.
- Den Teig in eine eingeölte Springform geben und die Masse mit dem Handballen und den Fingern gleichmäßig flach drücken. Mit einer Gabel einstechen und 15 Minuten vorbacken.
- Den Lauch in Scheiben schneiden und waschen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Andere Gemüsesorten so klein schneiden, dass sie in 35 Minuten Backzeit eine angenehme Konsistenz erlangen.
- Das Tofu zusammen mit 150 ml Wasser, der Stärke, dem Öl, den Hefeflocken und der geschälten Knoblauchzehe pürieren. Entweder mit dem Pürierstab oder einer Küchenmaschine. Nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben, um eine flüssig-cremige Konsistenz zu erreichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Auf dem vorgebackenen Boden verteilen, Gemüsefüllung locker darauf verteilen und leicht eindrücken. Pilze und Tomaten mit der Schnittseite nach oben legen.
- Auf mittlerer Schiene 20 Min. bei 180°C backen, dann weitere 15 Min. bei 150°C, bis die Masse durchgehend gestockt ist. Vor Anschnitt kurz ruhen lassen, Rand mit einem Messer von der Form lösen, warm oder kalt genießen.

Mögliche Bezugsquellen: Tofu aus heimischen Sojabohnen gibt es in den meisten Supermärkten und Bioläden, z.B. von [Taifun](#) oder [Teto Tofu](#). Einfach mal genau auf die Herkunft achten.

Rezept von: [Sophia Hoffmann](#) ist Köchin, Kochbuchautorin und Aktivistin und seit 2023 Betreiberin ihres eigenen veganen und Zero-Waste Bio-Restaurants in Berlin, dem „[HAPPA](#)“.

„Bohnen-Trüffel“

von Cecilia Antoni

Die Rückkehr der Ackerbohne als Lebensmittel wird jetzt erstmal mit einer Runde süßer Bohnen-Kugeln gefeiert! Tatsächlich sind sie ideal für alle, die lieber kochen als backen, und dennoch auf gesundes Süßes nicht verzichten mögen. Die Trüffeln aus geschälten Ackerbohnen sind ruck-zuck gerollt und jederzeit zu allem bereit; ob zu Weihnachten mit Gewürzen, im Sommer fruchtig-sommerlich mit Beeren oder beschwipst als Rumkugeln. Das Basis-Rezept gibt's hier, die Verfeinerungen passen Sie nach Vorlieben und Anlass an. Übrigens: Bohnen nehmen ja sehr gern Aromen von Gewürzen, Früchten oder Kakao an und deshalb wird auch kaum jemand erraten, dass hier Bohnen drinstecken. Für die süßen Kugeln können auch andere Hülsenfrüchte verwendet werden – zum Beispiel Platterbsen oder Borlotti-Bohnen. Der Vorteil von Ackerbohnen ist, dass sie besonders cremig sind.

Zutaten:

(für ca. 20 Kugeln)

- 130 geschälte Ackerbohnen
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Bio-Orangenzenen
- $\frac{1}{2}$ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 3-4 EL Süße nach Vorliebe (z.B. Ahornsirup oder eingeweichte Datteln)
- 2 EL Rapskernöl (oder Kokosöl)
- Kakaopulver zum Wälzen
- Optional: Weihnachtliche, gemahlene Gewürze wie Kardamom und Sternanis. Für beschwipste Kugeln etwas Rum und Kokosraspeln



(Foto: Cecilia Antoni)

Zubereitung:

- Geschälte Ackerbohnen müssen nicht vorher eingeweicht, doch sollten sie vor dem Kochen gut abgespült werden. Mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz dazugeben und für ca. 15 Minuten köcheln lassen bis sie weich sind, aber nicht zerfallen.
- (Werden Platterbsen oder Borlotti-Bohnen verwendet, diese vorher für einige Stunden einweichen und mit frischem Wasser zum Kochen bringen. Danach köcheln lassen bis sie weich sind. Für Platterbsen sind es ca. 20 Minuten, für Borlotti-Bohnen ca. 30 Minuten - je nach Alter der Hülsenfrüchte).
- Die gekochten und abgekühlten Ackerbohnen zusammen mit Haferflocken, Kakaopulver, Orangen-Zesten, Zimt, Salz und Süße im Mixer zu einer feinen Konsistenz zerkleinern.
- Das Rapskernöl (Hinweis: Kokosöl vorher leicht erwärmen, damit es flüssig wird) nach und nach hinzufügen, dass es eine weiche aber noch gut formbare Masse wird. Kleine Kugeln formen. Falls die Kugeln zu weich sind, im Kühlschrank für ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend in Kakaopulver wälzen.

Die Ackerbohnen-Trüffel am besten luftdicht verschlossen und im Kühlschrank lagern. Sie halten sich ca. 5 Tage.

Mögliche Bezugsquellen: Für Heimgebrauch: [Bohnikat](#) , [Chiemgaukorn](#) (geschält)

Rezept von: **Cecilia Antoni** (@bean.beat) liebt es heimische Hülsenfrüchte neu zu denken, und entwickelt daher Rezepte, bei denen es bunt und zeitgemäß zugeht. Auf [beanbeat.de](#) finden sich viele Anregungen und Rezeptideen zum Kochen und Backen mit Hülsenfrüchten. Zudem ist sie Gründerin von Bohnikat (bohnikat.de) und im LeguNet in der Fachkoordination Humanernährung öko.

Miso-Schoko Brownie mit Platterbsen

vom KollektiF Aufgetischt

Für diesen Brownie schlagen wir Platterbsen vor, er gelingt aber auch mit Ackerbohnen und weißen Bohnen.

Zutaten:

- 380g Platterbsen (trocken)
- 25g Speisestärke
- 2 EL Leinsamenschrot
- 200g Zucker
- 100g Zartbitter-Schokolade
- 75g (vegane) Butter
- 1,5 EL weiße Misopaste (jung, aus Sojabohnen)
- 1,5TL Backpulver
- ein gestrichener TL Meersalzflocken



(Foto: KollektiF Aufgetischt)

Für den Überzug:

- 260g Zartbitter-Schokolade
- 200 g (vegane) Sahne

Zubereitung:

- Am Vortag: Platterbsen über Nacht einweichen. Mit frischem Wasser und etwas Salz kochen bis diese innen weich, aber noch bissfest sind. Die gekochten Hülsenfrüchte durch ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.
- Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Form (ca. 20 x 25 cm) einfetten oder mit einem Backpapier auslegen. Leinschrot mit 4 EL Wasser in einer kleinen Schüssel übergießen, abdecken und rund 10 Minuten quellen lassen.
- Schokolade in Stücke brechen und mit der Butter vorsichtig bei mittlerer Hitze oder im Wasserbad schmelzen lassen. Zu einer homogenen Masse verrühren.
- Platterbsen, gequollener Lein sowie die übrigen Zutaten abwiegen und mit einem Pürierstab zu einer möglichst homogenen Masse mixen.
- Je nach Gusto kann man noch ein paar Stücke Platterbsen für etwas Biss zurück behalten. Am Ende die Mischung aus Butter und Schokolade unterrühren und eventuell nochmal kurz mit pürieren. Sollte die Masse noch sehr flüssig sein, kann man noch etwas Stärke hinzufügen.
- Anschließend den Teig in die Form geben und rund 35 Minuten backen. Nach dem Auskühlen den Überzug zubereiten. Dafür die Schokolade in kleine Stücke hacken. Die Sahne zum Kochen bringen und dann über die Schokolade gießen. Eine Minute stehen lassen, danach zu einer glatten Ganache verrühren, am Ende einmal mit dem Pürierstab die Ganache glatt mixen (ohne Luft einzuarbeiten). Die noch warme Ganache auf den Brownie geben und zügig glattstreichen. Abkühlen lassen. Tipp: Gebäck mit einem hohen Hülsenfrüchteanteil sollten kühl aufbewahrt werden.

Mögliche Bezugsquellen: Platterbsen: Bioland Hof Klein, [Naturlandhof Rumpel \(udo-rumpel@t-online.de\)](http://Naturlandhof Rumpel (udo-rumpel@t-online.de)); Misopaste aus regionalen Hülsenfrüchten gibt es z.B. bei Mimiferments, Misomiso, Umani Kulturgut, Umami ferment oder Schwarzwald-Miso.

Rezept von: Das KollektiF Aufgetischt ist ein Team aus vier sehr motivierten Frauen. Sie haben sich über das Netzwerk von Slow Food Youth kennengelernt und organisieren regelmäßige Hülsenfrüchte Tasting-Dinner, auf denen sie Produzent*innen eine Bühne geben und über die vielfältigen Vorteile von Hülsenfrüchten berichten. Kontakt: hallo@kollektif-aufgetischt.de

Rezept Kichererbsen-Haselnusskuchen mit Apfel

von Studio Schmaus

Zutaten:

- 250g gekochte Kichererbsen
- 100g Zucker
- 2 gehäufte TL Backpulver
- 80g geriebene Haselnüsse
- Eine Hand voll ganze Haselnüsse
- 1 EL Honig
- 3 Eier
- 50g helles Weizen- oder Dinkelmehl
- 50ml neutrales Speiseöl (z.B. Brat- und Backöl)
- 1 Apfel, säuerlich
- Meersalzflocken oder feines Salz
- Topping: Eine Handvoll Haselnüsse, etwas Honig und Meersalz zum bestreuen



(Foto: Studio Schmaus)

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad vorheizen
- Kichererbsen mit Eiern im Mixer fein pürieren, alle weiteren Zutaten dazugeben und weitermixen.
- In eine gefettete kleine quadratische Form füllen (eine Kastenform geht auch), mit Haselnüssen, Apfelstücken, Honig und Salz bestreuen und 20-25 Minuten backen. Mit Stäbchentest testen, ob der Kuchen gar ist.

Mögliche Bezugsquellen: Kichererbsen von regionalen Erzeugern können online bestellt werden:

[Böres Grünkern](#), [LBV Schrozberg](#), [Gut-Friedersdorf](#) (info@gut-friedersdorf.de), [Hülsenreich](#); Weitere Quellen auf der Website von [KIWERTa](#)

In manchen Bioläden gibt es bereits heimische Kichererbsen. Auch Unverpacktläden sind eine gute Adresse.

Rezept von: Das Studio Schmaus ist ein Catering-Duo aus Amelie Büchner und Alain Bayer, die in ihrem Studio in Berlin und an diversen anderen Orten im deutschsprachigen Raum saisonal-regionale Menüs anbieten:
www.studioschmaus.com

Zusammenstellung Rezepte, Text: Elisabeth Berlinghof, Regionalmanagerin im LeguNet, ZALF

Redaktion: Hella Hansen

Datum: 30.10.2024