



Rezepte mit Hülsenfrüchten



Proteinreiche Linsencracker

Zubereiten: 15 min.

Backen: 35-40 min.



150 g **Rote oder gelbe Linsen**

Linsen kalt abspülen, in eine Pfanne geben

2-3 dl **Wasser**

Beigeben

Aufkochen, Linsen auf kleiner Stufe ca. 10-15 min.
weich kochen

2-4 EL **Geschrotete Leinsamen**

1 KL **Salz oder Kräutersalz**

2 EL **Oliven- oder Rapsöl**

Thymian oder Kräuter nach Belieben

Linsen in ein hohes Gefäss geben, pürieren

Beigeben, mischen, gut würzen

Masse auf einem Backpapier ca. 5 mm dick
ausstreichen

Kerne und Samen nach Belieben

Nach Wunsch mit Kernen und Samen bestreuen

Backen: Heissluft 180°C
10-15 min. backen

Blech herausnehmen, Linsenmasse in die
gewünschte Grösse einschneiden

Nochmal 25-30 min. backen

Tipp:

Die Linsencracker können mit Curry, Kräuter de Provence oder auch Basilikum gewürzt werden.

BOHNENBURGER

140 g schwarze Bohnen

Oder 270 g schwarze Bohnen

60 g Sonnenblumenkerne

60 g Haferflocken

3 EL gemahlene Leinsamen

30 g Tomatenmark

1 ½ EL Sojasauce

3 Knoblauchzweibeln gehackt

½ grosse Zwiebel, gewürfelt

2 TL Paprika

½ TL gem. Kreuzkümmel

¼ TL rote Chiliflocken

½-1 TL Meersalz

Schwarzer Pfeffer

3 EL frische Petersilie fein gehackt

1 Rüebli geraffelt

1 Ei

Etwas Mehl

Zutaten vorbereiten und in einer Schüssel mischen:

Über Nacht einweichen und 60 Min. kochen (30 Min im Dampfkochtopf)

Bereits gekocht aus der Dose (Abtropfgewicht)

Mit der Küchenmaschine/Cutter zerkleinern

Mit der Küchenmaschine/Cutter zerkleinern

In 0.6 dl Wasser einweichen

Alles dazugeben, abschmecken und zerstampfen (evtl. kurz mixen, aber es soll keim Mus sein, sondern noch Textur haben)

Burger braten:

12 kleine oder 4 grosse Tätschli von Hand formen und in etwas Mehl /Vollkornmehl wenden.

In einer grossen Pfanne Öl erhitzen und Bratlinge auf beiden Seiten braten, bis sie fest und knusprig sind. (ca 10 Min).

Tipp: Als Vegi-Burger mit Brötli, Zwiebeln, Salat etc. oder als Protein-Bestandteil eines Gerichtes



KNUSPRIGES KERNEN-KNÄCKEBROT



Zutaten

120 g Dinkelmehl
120 g Haferflocken
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesamsamen
50 g Leinsamen
½ TL Salz
Eine Prise Bockshornkleesamenpulver
2 EL Olivenöl
5 dl Wasser

Zubereitung

1. Backofen auf 160 Grad vorheizen
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen. (Die Masse ist ziemlich flüssig, das muss so sein).
3. 2 grosse rechteckige Backofen-Bleche mit Backtrennpapier belegen; darauf je die Hälfte der Masse dünn und gleichmässig ausstreichen. Das ganze Blech ist bedeckt.
4. Beide Bleche in den Ofen schieben. Umluft ca. 160 Grad einstellen.
5. ca. 45 Minuten backen. Das Knäckebrötchen muss knusprig sein und nicht gummig, wenn man es brechen will. Aber auch nicht zu braun.
6. Aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen, in Stücke brechen. Ganz auskühlen lassen
7. In einer gut schliessenden Büchse aufbewahren, damit es knusprig bleibt.

Tipp: Als Ersatz für Brot, für einen Apéro mit Hummus oder Kräuterkäse, als gesunder Snack für Zwischendurch, als kleiner Lunch mit Bohnensalat....

ERBSENMUS



Zutaten

300 g TK Erbsen

1 kleiner Bund Minze

1 kleiner Bund Basilikum

2 EL Rapsöl

Abgeriebene Schale und Saft von 1/2
unbehandelten Zitrone

Prise Meersalz

Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

In wenig Wasser ca. 5 Minuten kochen. (nach Anleitung
auf der Packung)

Erbsen und alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben
und pürieren

Abschmecken

Geeignet als Brotaufstrich, für einen Apéro mit Cracker oder als Gemüsebeilage zu einem warmen Gericht.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

SALAT MIT ROTEN LINSEN UND ÄPFELN

Sauce

3 EL Aceto balsamico bianco

4 EL Rapsöl

1/2 Zwiebel, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Alles in einer Schüssel gut verrühren

Salat

5 dl Gemüsebouillon

300 g Rote Linsen

In einer Pfanne aufkochen

Beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln

Evtl. abtropfen

Mit der Sauce mischen

1/2 EL Sonnenblumenöl

1 Lauch, feine Streifen

In einer Pfanne heiss werden lassen

ca. 5 Min. dämpfen, herausnehmen, etwas abkühlen lassen, mit dem Salat mischen

2 Äpfel, in Würfeli

1/2 Bund Glattblättrige Petersilie,
fein gehackt

daruntermischen

Nach Salz, Pfeffer

Bedarf

Abschmecken

Tipps

- Den Salat eine Stunde ziehen lassen
- Dann nachwürzen mit Gemüsebouillon, Pfeffer, Salz



Hummus

Rezept für 4 Personen

 15 Minuten

 einfach

Zutaten

150 g	Kichererbsen aus der Dose
0.5 Bund	Petersilie, geschnitten
1	Knoblauchzehe, grob geschnitten
0.5	kleine Zwiebeln, geschnitten
2 EL	Tahini (Sesampaste) oder Mandelpüree
1 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
75 g	Naturjoghurt

Zubereitung

in einem Mehlsieb abtropfen und gründlich abspülen

alle Zutaten im Mixer pürieren und mit **Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer** und **Kreuzkümmel** abschmecken

Die Creme mindestens 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen
Gut verschlossen im Kühlschrank ist dieser Hummus mind. 5 Tage haltbar

Varianten

Statt 150 g Kichererbsen aus der Dose 60 g getrocknete Kichererbsen verwenden: mit kaltem Wasser übergießen, 12 Std. einweichen, Wasser abgiessen, mit frischem Wasser bedeckt 1½ Std. weichkochen (oder 30 Min. im Dampfkochtopf), Wasser abgiessen, abtropfen und nach Rezept weiter verwenden.

75 g Naturjoghurt durch ½ dl Kichererbsen-Kochflüssigkeit ersetzen.

Passt zu

Rohe Gemüsestücken, Salat, Gschwellti, Ofenkartoffeln, Brot usw.



Kichererbsenfalafel

ergibt ca. 15 Stück

 45 Minuten

 mittel

>

Zutaten

150 g	Kichererbsen
2 Prise(n)	Salz
50 g	Paniermehl, aus altem Brot
150 g	Seidentofu
1.5 EL	Tomatenpüree
0.75 KL	Kreuzkümmel
0.25 KL	Zitronenschale, abgerieben
0.75 KL	Salz
2 Prise(n)	Pfeffer

Zubereitung

über Nacht in kaltem Wasser einweichen
Wasser abgiessen, abspülen, mit frischem Wasser gut bedecken

würzen, aufkochen, Deckel nicht ganz schliessen, auf kleiner Stufe 1.5 Stunden sehr weich kochen, abgiessen, kalt abschrecken, abtropfen

alle Zutaten mit den Kichererbsen pürieren

Aus der Masse 15 Portionen abwägen, diese mit nassen Händen zu Bällchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

2 EL HOLL-Rapsöl

Falafel damit bestreichen

Backen

Ofenmitte / Ofen vorgeheizt
180° C (Heissluft 160 °C)
15-20 Minuten knusprig backen

Servieren

- Klassisch im Fladenbrot mit Joghurtsauce und rohem Gemüse
- Als Apéro mit Prune d'Or auf einem Löffel

Varianten

- 300 g bereits gekochte Kichererbsen verwenden, z.B. aus dem Glas
- Seidentofu durch Ricotta ersetzen
- Aus der Masse 8 Patties für vegetarische Hamburger formen und diese im Ofen oder in der Bratpfanne backen

Nicht alle Zutaten zur Hand?

Schauen Sie doch mal bei [regionalen Produzenten in Ihrer Nähe](#) vorbei. Vielleicht finden Sie dort die fehlenden Zutaten.

[Ihre Anregungen, Ideen, Rückmeldungen](#)



Geröstete Kichererbsen

zum Apéro oder zu Suppe oder Salat

Rezept für 6 Personen

 10 Minuten

 einfach

Zutaten

250 g	Kichererbsen, gekocht
1 EL	Olivenöl
1 KL	Salz
1 KL	Paprikapulver
1 Prise(n)	Kreuzkümmel, gemahlen

Zubereitung

abspülen, trocken tupfen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen

Rösten

im vorgeheizten Backofen

190 °C Heissluft

15 Minuten

in einer Schüssel verrühren

die gerösteten Kichererbsen dazu geben, rühren, bis alle Kichererbsen mariniert sind

Rösten

im heissen Backofen

190 °C

20-25 Minuten

Variante

Das Öl mit 1 KL Kräutersalz, 1/2 KL Rosmarin, 1/2 TL Thymian verrühren



Marokkanischer Mangold-Rüebli-Couscous

Rezept für 4 Personen

 30 Minuten

 leicht

Zutaten

Kichererbsen

1 EL	HOLL-Rapsöl	erhitzen
250 g	Kichererbsen aus dem Glas	abgiessen, mit kaltem Wasser spülen, gut abtropfen, begeben, unter Rühren 5 Minuten anrösten
0.5 KL	Zimt	
1 KL	Kreuzkümmel, gemahlen	
1 KL	Koriander, gemahlen	
1 Prise(n)	Salz	würzen, zur Seite stellen

Couscous

2 EL	Olivenöl	erhitzen
1	Zwiebel(n), fein geschnitten	
300 g	Rüebli, in Scheiben	begeben
400 g	Krautstiel	Stiele kleingeschnitten zugeben, 2 Minuten rührbraten
2 EL	Tomatenpüree	
1 KL	Harissa, oder auch weniger	unterrühren
1 KL	Paprikapulver	
1 KL	Currypulver	
1 KL	Koriander, gemahlen	
1 KL	Kreuzkümmel, gemahlen	würzen
2	Krautstielblätter	in Streifen schneiden, zugeben

5 dl	Gemüsebouillon	beigeben, aufkochen lassen und zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen
200 g	Couscous	unterrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen
2	Pfirsich, in kleinen Stücken	unter den Couscous rühren
1 Bund	Minze, in feinen Streifen	die Hälfte zum Couscous geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und die Kichererbsen darüber streuen
360 g	Joghurt nature	mit der anderen Hälfte der Minze mischen und dazu servieren

Varianten

- Krautstiel durch Schnittmangold ersetzen
- 100 g getrocknete Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, abgiessen, spülen und mit frischem Wasser und 2 Prisen Salz ca. 90 Minuten weich köcheln

Nicht alle Zutaten zur Hand?

Schauen Sie doch mal bei [regionalen Produzenten in Ihrer Nähe](#) vorbei. Vielleicht finden Sie dort die fehlenden Zutaten.

[Ihre Anregungen, Ideen, Rückmeldungen](#)



Kichererbsenburger

Ergibt 4 Stück

 45 Minuten

 mittel

Zutaten

Kichererbsenpatties

100 g	Kichererbsen
0.25 KL	Salz
35 g	Paniermehl, aus altem Brot
100 g	Ricotta
0.5	Ei
0.5 KL	Kreuzkümmel
0.5 KL	Salz
2 Prise(n)	Pfeffer

1 EL HOLL-Rapsöl

Sauce

4 EL	Magerquark (ca. 100 g)
0.5 EL	Mayonnaise
0.5 EL	Senf oder Ketchup

Fertig stellen

4 Hamburgerbrötchen à ca. 80 g

Zubereitung

über Nacht in kaltem Wasser einweichen
Wasser abgiessen, abspülen, mit frischem Wasser gut bedecken

würzen, aufkochen, aufkochen, Deckel nicht ganz schliessen, auf kleiner Stufe 1 ½ Stunden sehr weich kochen, abgiessen (½ dl Kochwasser zurückbehalten), kalt abschrecken, abtropfen

alle Zutaten in einem hohen Gefäss pürieren, falls die Masse zu trocken ist, 1-2 EL Kichererbsen-Kochwasser zugeben, aus der Masse mit kalt abgespülten Händen 4 Patties formen oder die Kichererbsenmasse mit einer Glacézange direkt in die heisse Pfanne portionieren und flach drücken

in Bratpfanne erhitzen, Patties auf mittlerer Stufe beidseitig knusprig braun braten, im Ofen bei 60 °C warm stellen

alles mischen, mit **Salz, Pfeffer, Curry, Paprika** pikant würzen

quer halbieren, auf ein Backblech legen

4 Scheibe(n) Raclettekäse à 25 g

auf je einen Brötchenteil legen

Backen (Grillfunktion)

Obere Ofenhälfte / Ofen vorgeheizt

220 °C

Kurz grillieren, bis der Käse schmilzt und das Brötchen leicht braun wird

Sauce und Pattie auf das Brötchen legen

nach Belieben

Dazu passt ein [Cole Slaw Salat](#) (dieser kann auch anstelle von Sauce, Gurke etc. mit ins Brötchen gefüllt werden)

1 Hd Salatblätter oder Spinat

4 Essiggurken, in Scheiben

1 Tomate(n), in Scheiben (im Sommer) je nach Saison und Geschmack ergänzen und Deckel aufsetzen

Varianten

- Quarksauce durch [Gemüse-Currysauce](#) oder Ketchup ersetzen
- Kichererbsenpatties durch Fleischpatties oder Gemüsepaties ersetzen
- Für Kinder aus der Masse 6 Patties formen => kleinere Portion zubereiten?
- Aus der Masse können auch kleine Bällchen (Falafel) geformt werden

Nicht alle Zutaten zur Hand?

Schauen Sie doch mal bei [regionalen Produzenten in Ihrer Nähe](#) vorbei. Vielleicht finden Sie dort die fehlenden Zutaten.

[Ihre Anregungen, Ideen, Rückmeldungen](#)

Gelberbssuppe mit Knuspergarnitur

Zutaten

100	g	Gelberbsen
1	Stk.	Zwiebel
1	Stk.	Knoblauchzehe
1	Stk.	Rüebli
50	g	Knollensellerie
2	El	Rapsöl
1.5	l	Bouillon

Garnitur

80	g	Trockenfleisch
50	g	Lauch
1	Kl	Maizena
1	El	Rapsöl
		Salz, Pfeffer
50	g	Crème fraîche

Zubereitung

- Gelberbsen in eine grosse Schüssel geben und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Gelberbsen abtropfen lassen.
- Für die Suppe Zwiebel hacken, Knoblauch fein hacken, Rüebli und Sellerie schälen und in Stücke schneiden.
- Rapsöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse andämpfen, Gelberbsen beifügen und 3-5 Minuten mitdämpfen. Bouillon dazu giessen. 30 – 40 Minuten köcheln lassen.
- Während der Kochzeit Trockenfleisch in feine Streifen schneiden. Lauch in feine Streifen schneiden. Beides mit Maizena und Öl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
- In der Mitte des auf 180° C vorgeheizten Ofens 12-15 Minuten knusprig rösten. Ofen ausschalten, bei offener Ofentüre die Trockenfleisch- und Lauchstreifen auskühlen lassen.
- Suppe fein pürieren und abschmecken.
- Die Suppe in Schalen oder Tassen anrichten. Je einen Klacks Crème fraîche darauf verteilen und mit der Trockenfleisch-Lauch-Mischung garnieren.

Falafelkugeln

Zutaten

250	g	getrocknete Kichererbsen
1	Stk.	Zwiebel
1	Stk.	Knoblauchzehe
1/2	Bund	Petersilie
Ein paar	Stängel	Koriander
1/2	Tl	Koriander gemahlen
1/2	Tl	Kreuzkümmel gemahlen
1/2	Tl	Paprika süss
½	Tl	Cayennepfeffer
1 ½	El	Mehl
1/2	Tl	Backpulver
2	El	Wasser
		Salz
		HOLL-Rapsöl zum Braten

Zubereitung

- Kichererbsen über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Mit frischem Wasser kochen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, mit Petersilie und Koriander fein hacken. Zusammen mit den abgetropften Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.
- Gemahlene Gewürze, Mehl, Backpulver und Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend nochmals kurz pürieren, bis eine sämige Masse entsteht. Masse von Hand zu baumnussgrossen Bällchen formen.
- Öl in der Bratpfanne erhitzen und Falafel darin rundum goldbraun braten.

Pankroas

Zutaten

1	Stk.	Rüebli
1	Stk.	Kohlrabi
1	Stk.	Zucchetti
100	g	Kichererbsenmehl
40	g	Mehl
2	Tl	Backpulver
1	Prise	Muskatnuss
1	Prise	Zimt
2	Prisen	Curry scharf
½	Tl	Koriander gemahlen
2	dl	Wasser
		Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Rüebli und Kohlrabi schälen: Gemüse an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Mit Salz bestreuen und 15 min. stehen lassen. Anschliessend das Gemüse gut ausdrücken.
- In einer Schüssel Kichererbsenmehl, Mehl, Backpulver und alle Gewürze mischen. Wasser nach und nach von der Mitte her einrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. 15 Minuten stehen lassen.
- Gemüse zum Teig geben, alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einer Bratpfanne Öl erhitzen. Aus ein einem EL Teig portionenweise die Küchlein rundherum goldbraun braten.

Linsensalat

Zutaten

250 g schwarze oder grüne Linsen

In reichlich Wasser ca. 20 min. kochen
Erst kurz vor Ende der Kochzeit salzen

200 g Rüebl

100 g Stangensellerie

Waschen, rüsten und in kleine Würfel schneiden

200 g Birne

In dünne Scheiben schneiden
Mit den Linsen in einer Schüssel mischen

Sauce

8 El Öl (z.B. Raps)

6 El saurer Halbrahm

6 El Essig

1 Tl Senf

1 Schalotte oder Zwiebel

4 Prisen Zucker

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten gut mischen und zu den Linsen und zum Gemüse geben. Evtl. etwas Kochwasser der Linsen zugeben. Ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren mit geschnittenen, glatten Peterli würzen.

Der Linsensalat passt gut zu einem sommerlichen Essen. Er kann gut mit weiteren Zutaten ergänzt werden z.B. getrockneten Tomaten oder Parmesanspänen.

Vegetarische Burger

Zutaten

1 Dose Indianerbohnen (300g
abgetropft)

1 Dose Kichererbsen (300g abgetropft)

In ein Sieb abgiessen und abspülen
Zusammen in der Küchenmaschine
pürieren

1 Zwiebel

Fein hacken

1 El grober Senf

Beides dazugeben, erneut mixen

1 Ei

dazugeben

Salz und Pfeffer

Würzen

1 El glatter Peterli

2-3 El Paniermehl

Dazugeben, nochmals mixen

Zubereitung

- Die Burger formen, im Mehl wenden und bei mittlerer Hitze ca. 3-4 min. auf beiden Seiten braten

Tipp

- Wenn keine Küchenmaschine zur Verfügung steht, kann die Masse mit dem Stabmixer püriert werden. Dazu müssen alle Zutaten von Anfang an gemischt werden.

Kichererbsen-Feta-Tätschli

Zutaten

200	g	Kichererbsen getrocknet
150	g	Feta
2	Stk.	Eier
40	g	Mehl
		Salz, Pfeffer
½	Bund	Petersilie



Zubereitung

- Die Kichererbsen über Nacht einweichen; mit frischem Wasser weich kochen und das Kochwasser abgiessen. Mit einer Gabel in einer Schüssel grob zerdrücken.
- Den Feta dazubröseln.
- Die Eier verquirlen und dazugeben. Das Mehl darunterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die gehackte Petersilie dazugeben.

Im Öl 1 ½ El Tätschlimasse portionenweise anbraten.

Tipps

- Dazu passt Zitronenquark oder Tsatsiki.
- Eingeweichte aber auch gekochte Kichererbsen lassen sich gut einfrieren. So kann eine grössere Menge eingeweicht und vorgekocht werden.
- Auch Kichererbsen und Feta werden immer mehr in der Schweiz produziert. Sie können im Direktverkauf, in Käsereien oder Bioläden bezogen werden.