

Rezepttipps

Clever und kreativ kochen

„Kraftpakete in der Küche - Linsen, Erbsen & Co“

Linsensalat mit Ziegenkäsetalern

Zutaten:

200 g Beluga-, Berg- oder Paradina-Linsen, 2 Lauchzwiebeln, 250 g Kirschtomaten, 2 Birnen, 1 Handvoll Feldsalat, 1 Rolle Ziegenweichkäse, 3 EL Honig, 1 Zweig Rosmarin, 1 Bund Petersilie, 4 EL Öl, 4 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, Pfeffer, Salz, 1 EL Honig

Zubereitung:

Linsen abspülen und in Wasser zugedeckt ca. 30 min garen. Gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schräge 1/2 cm dicke Stücke schneiden. Birnen in mundgerechte Stücke schneiden. Feldsalat waschen und putzen, trocken schleudern. Petersilie waschen und hacken. Zitronensaft, Honig, Senf und Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunter schlagen. Linsen, Tomaten, Lauchzwiebeln, Birnen und Vinaigrette mischen. Ca. 30 min ziehen lassen.

Für den Ziegenkäse Rosmarin waschen, Nadeln abstreifen und fein hacken. Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Honig beträufeln und mit Rosmarin bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C) 5 - 10 min gratinieren. Linsensalat mit dem Feldsalat mischen, auf Tellern anrichten. Ziegenkäsetaler daraufsetzen.

Crostini

Zutaten:

Baguette, Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Dünn geschnittene Baguettescheiben mit dem Olivenöl bestreichen. Für einen würzigen Geschmack diese mit einer Knoblauchzehe einreiben. Je nach Belieben das Brot im Toaster rösten, im Backofen (bei 220 °C, Umluft: 200 °C auf der mittleren Schiene 3 - 5 min) oder in einer Pfanne mit Olivenöl und Kräutern anbraten.

.....
Für Ihren Einkauf empfehlen wir qualitätsgeprüfte regionale Direktvermarkter.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Homepage www.ekz-marienstern.de

Erbsenaufstrich

Zutaten:

1 Zwiebel, 150 g Erbsen, 50 g Frischkäse, 100 g Sonnenblumenkerne, 1/2 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Erbsen in Wasser, gewürzt mit klarer Suppe, gar kochen. Während dessen die Zwiebel fein würfeln und mit Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Die Sonnenblumenkerne leicht anrösten, in einem Mixer zerkleinern und mit den abgekühlten Erbsen, den Zwiebeln, dem Frischkäse, dem Saft der Zitrone und einer gepressten Knoblauchzehe fein mixen. Zuletzt mit den Gewürzen abschmecken.

Für den besonderen Frische-Kick mit etwas Kresse dekorieren.

Kichererbsen-Aufstrich

Zutaten:

240 g Kichererbsen (Glas oder Konserve), 1 große Zwiebel, 1 - 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Tomate, 1 EL gerösteter Sesam, 1 EL Olivenöl, 1 TL Honig, Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden, die Tomate waschen und würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel sanft darin anbraten bis sie goldgelb sind. Honig, Gemüsebrühe und Tomatenstücke dazu geben und 2 min weiter garen. Sesam fein mixen.

Inzwischen die Kichererbsen in einen Mixer geben, alternativ in eine hohe Schüssel. Die Zwiebel-Tomaten-Mischung und Sesam hinzufügen und alles zu einer glatten Creme pürieren. Mit Meersalz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Linsenlasagne

Zutaten:

Für die Bolognese:

200 g rote Linsen, 100 g Berg-/Tellerlinsen, 2 Zwiebeln, 100 g Möhren, 100 g Champignons, 100 g Sellerie, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Honig, 600 g stückige Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe, Kräuter (Lorbeerblatt, Basilikum, Liebstöckel, Rosmarin, Thymian, Oregano), Salz, Pfeffer



Frischkäse-Soße:

250 g Frischkäse, 100 ml Milch, eventuell Petersilie

Lasagne-Platten, geriebener Käse zum überbacken

Zubereitung:

Zwiebel, Möhren, Sellerie und Campignons in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Gemüse darin bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 10 min schmoren, ab und zu umrühren.

Tomatenmark und Honig dazu geben, 2 min unter häufigem Rühren rösten. Linsen hinzufügen, mit stückigen Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen.

Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Lorbeerblatt und den Kräutern in den Topf geben. Kurz aufkochen, bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel mindestens 20 min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und den Kräutern abschmecken.

Für die Frischkäse-Soße Frischkäse mit Milch verrühren, so dass eine cremige Sauce entsteht. Diese mit Pfeffer, vorsichtig mit Salz und eventuell mit etwas Petersilie abschmecken.

Die Saucen und Lasagneplatten abwechselnd in die Auflaufform geben bis diese voll ist und mit Käse bestreuen. Die Linsenlasagne für ca. 30 - 35 min bei 180 °C in den Ofen geben. Überbacken bis sie goldbraun ist.

Schoko-Kokos-Brownies mit Kidneybohnen

Zutaten:

250 g Kidney-Bohnen (Abtropfgewicht), 170 g Bananen geschält (ca. 2 Bananen), 100 g weiche Butter, 50 g Zucker, 4 Eier, 100 g Zartbitterschokolade, 80 g Kokosraspeln, 80 g Mehl, 20 g Kakao, Orangenschale einer 1/2 Orange, 1 Pck. Backpulver, 1 Prise Salz, nach Belieben Zimt, Nelke, Piment, Granatapfel oder Kakaopulver zum Dekorieren

Zubereitung:

Die Banane schälen und zusammen mit den Bohnen pürieren. Die weiche Butter schlagen, die Eier und den Zucker nach und nach dazu geben. Den Bohnen-Bananen-Mus und die übrigen Zutaten unter die Masse heben. Nach Belieben mit Zimt, Nelke oder Piment abschmecken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und bei 160 °C 30 min backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker oder Kakaopulver bestreuen.

Der Kuchen schmeckt bereits lauwarm köstlich. Gerne können Sie den Kuchen mit Beeren und Granatapfel-Kernen servieren.

