Ein Picknick mit der Kichererbse: Vegane Hülsenfrucht-Rezepte

Die Frühlingssonne macht Lust, die frische Luft zu genießen, sich draußen zu bewegen und natürlich – gemeinsam unter freiem Himmel zu schlemmen. Eine gute Gelegenheit also für ein gemeinschaftliches Picknick im Park oder auf der Terrasse.

Unser Tipp für leckere, gesunde und vegane Gerichte: Die Kernies aus Süßlupinen und Spirellis aus Kichererbsen machen als Hülsenfrucht-Bratling oder -Basis für einen bunten, frischen Salat eine echt gute Figur. Sie versorgen den Körper mit essentiellen Aminosäuren – ganz ohne tierliches Eiweiß – und ihr hoher Ballaststoffgehalt hält lange satt. Wir danken dem Reformhaus Engelhardt für die Rezepte und eine großzügige Spende! Infos zu den Produkten unter:

www.reformhaus-engelhardt.de

Die Zutaten für die Rezepte gibt es auch in der Wandsbeker Filiale, in der Sie Cornelia Rodenburg (Foto) berät.

Rezepte: Marita Koch

Kichererbsen-Spirelli-Salat
– perfekt für Falafel-Fans

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g HOLO Kichererbsen-Spirelli aus 100 % Kichererbsen
500 g Auberginen
350 g rote Paprikaschoten
350 g gelbe Paprikaschoten
30 g HOLO Sesam, geschält
8 EL kalt gepresstes Olivenöl
Etwas Meersalz

Zubereitung:

Einen großen Topf Salzwasser aufkochen. Spirelli zugeben, umrühren und 4 Minuten köcheln. Sofort in einem Sieb kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Parallel Auberginen und Paprika waschen und putzen. Auberginen in ca. 1,5 cm große Würfel und Paprika in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden.

Foto: Marita Koch

Sesam leicht in einer Pfanne anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen. 2 EL Olivenöl in eine große Pfanne geben. Aubergine auf mittlerer Stufe 5 Min. leicht anbraten, dann Paprika zugeben und weitere 10 Min. braten, ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.

Für die Sauce Knoblauch schälen und pressen. Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer in eine große Salatschüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. 6 EL Olivenöl einrühren.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Koriander und nach Belieben Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Spirelli, Sesam, angebratenes Gemüse, Lauchzwiebeln und Kräuter zur Sauce geben und vorsichtig vermischen. Nochmals mit Gewürzen verfeinern. Schmeckt sowohl lauwarm als auch durchgezogen aus dem Kühlschrank.

***Tipp:** Mit Fladenbrot servieren, das in dünne Steifen geschnitten und nach Belieben auch angeröstet wurde.*

Party-Grünkernbratlinge
mit Süßlupinen

Zutaten
(für 4 Portionen bzw. etwa 25 kleine Bratlinge)

500 ml kräftige Gemüsebrühe
250 g HOLO Grünkernschrot, fein
100 g HOLO Süßlupinen Kernies
2 mittelgroße Zwiebeln (100 g)
2 Knoblauchzehen
½ bis 1 Bund glatte Petersilie (ca. 40 g)
1 bis 2 EL Semmelbrösel
2 TL mittelscharfer Senf
¾ bis 1 TL Meersalz
¼ TL schwarzer Pfeffer
4 bis 5 EL Bratöl
Nach Belieben mit 1 TL getrocknetem Oregano oder Thymian verfeinern

Foto: Jan Reinecke

Zubereitung:

Gemüsebrühe aufkochen, Grünkernschrot einrühren, 1 Minute auf kleiner Stufe köcheln und weitere 15 bis 20 Minuten bei Restwärme der Herdplatte abgedeckt nachquellen lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Parallel Süßlupinen Kernies unter fließend warmem Wasser abbrausen, mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 15 Minuten quellen lassen, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Zur Sicherheit in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln sehr fein würfeln, Knoblauch pressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Grünkernschrot, Süßlupinen Kernies, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Semmelbrösel, Senf, Meersalz, Pfeffer und nach Belieben Oregano oder Thymian in eine große Schüssel geben. Alles gut verkneten, bis eine formbare Masse entsteht.

Flache Bratlinge formen und diese im heißen Öl von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

***Unsere Empfehlung:** Mit (Curry-)Ketchup servieren.*