



Zwischenmahlzeiten aus Hülsenfrüchten

Rezepte von Brigitte Bäuerlein

Geröstete Kichererbsen als Snack

Zutaten

1 Glas eingelegte Kichererbsen
2 EL Olivenöl (alternativ: Rapsöl)

Gewürze nach Belieben:

je 1/2 TL Kurkuma, Paprika, Kreuzkümmel, Curry, Salz

Zubereitung

Ein Glas Kichererbsen abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocknen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Ober-/Unterhitze). Die Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech etwa 30 Minuten rösten. Sie sollten gut gebräunt sein und hin und wieder gewendet werden.

Die noch warmen Kichererbsen in einer Würzmischung aus zum Beispiel einem halben Teelöffel Kurkuma, Paprika, Kreuzkümmel, Curry, Salz und zwei Esslöffel Olivenöl (alternativ Rapsöl) wälzen. Anschließend abgekühlt in ein Glas füllen. Sie sind mehrere Tage haltbar.

Hummus-Grundrezept

Zutaten (für vier Portionen)

500 g gekochte Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel
2 EL Tahin (Sesammus)
1/2 Zitrone, Saft
1 TL Meersalz

Für das Topping

1 TL heller oder schwarzer Sesam
1 TL Granatapfelkerne
Ringe aus roter Zwiebel
Frische Minze
Blattsalat

Zubereitung

Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft und Salz in einen Mixer geben und glatt pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Auf Weizenmehl-Tortilla, Pita-Brot oder auf eine Scheibe Brot verteilen. Nach Geschmack Toppings darauf geben, gegebenenfalls rollen oder falten.

Grundrezept Schoko-Linsenriegel

Zutaten

150 g rote Linsen
400 g Haferflocken
50 g gehackte Nüsse (nach Belieben)
100 g getrocknete Aprikosen
150 g Honig
1/2 TL Zimt
1/2 TL frische Vanille
125 ml Rapsöl
1 Ei
50 g dunkle Schokolade

Anmerkung: Die Zutaten können natürlich beliebig ausgetauscht werden. Anstatt gehackter Nüsse kann man auch Erdnüsse nehmen, die auch zu Hülsenfrüchten zählen.

Zubereitung

Die Linsen gut abspülen und in reichlich Wasser circa 20 Minuten kochen. Im Anschluss im Mixer mit etwas Wasser sehr fein pürieren. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Haferflocken, Nüsse, klein geschnittene Aprikosen, Honig, Zimt und Vanille vermischen. Die pürierten Linsen, das Öl und ein Ei dazugeben und alles gut vermengen. Die Masse auf ein Backblech mit Backpapier geben und gleichmäßig verstreichen. Auf der mittleren Schiene im Backofen für 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Nach der Backzeit die Linsenriegel mit der geschmolzenen Schokolade beträufeln und in Stücke schneiden.