

## Rezepte mit heimischen Bio-Hülsenfrüchten

### Kichererbsen-Falafel

400g gekochte Kichererbsen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Scheibe trockenes Weißbrot  
3 EL Zitronensaft  
2 EL Petersilie, Salz  
½ TL Kreuzkümmelpulver  
1/4 TL Chilipulver  
1 EL Mehl  
5 EL Öl

#### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln  
Zusammen mit den Kichererbsen, klein geschnittenem  
Weißbrot, Zitronensaft und Petersilie in eine  
Schüssel geben. Alles mit dem Stabmixer  
zu einem zähen Brei verarbeiten und kräftig  
würzen.  
Mehl in den Teig geben und zu einem festen Teig  
verkneten

Mit leicht befeuchteten Händen ca. 20 kleine Falafel  
Bällchen oder Taler formen und im heißen Öl ausbacken

### Linsensalat mit Roter Bete

200g Linsen(braun)  
300ml Gemüsebrühe  
4 Frühlingszwiebel  
400g Rote Bete (roh oder gekocht)  
2 Äpfel

#### Marinade:

1 TL Senf  
3 EL Essig  
1 TL Curry  
1 TL Kreuzkümmel  
1 EL Honig  
Salz, Pfeffer  
Petersilie  
3 EL Raps/ Sonnenblumenöl

#### Zubereitung:

Linsen in Gemüsebrühe nicht zu weich  
kochen, abseihen und abkühlen lassen.  
Rote Bete in Streifen o. Würfel schneiden  
Frühlingszwiebel in Ringe, Äpfel entkernen  
und in dünne Spalten schneiden

Für die Marinade Senf, Honig, Essig  
und Gewürze gut verrühren und Öl langsam  
unterrühren.

Alle Zutaten mischen und anrichten

Als Topping kann z. B altbackenes Brot  
gewürfelt werden und kross angebacken  
werden.

### Bayernbowl mit Lupinen-Hummus

#### Zutaten Bowl:

200g Quinoa gekocht  
3 Kohlrabiblätter  
½ Gurke  
1 Rote Bete(ca 150g)  
½ Rettich( ca 200g)  
2 Paprika  
1 Kohlrabi  
3 Tomaten  
1 St Zitrone  
2 EL Rapsöl  
Salz , Petersilie

#### Zutaten Hummus:

200g Lupinen gegart  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Kümmel gemahlen  
Pfeffer schwarz  
20g Rapsöl

#### Zubereitung:

Das Gemüse waschen und evtl. schälen. Die Gurke in Scheiben, Rote Bete und Rettich in  
feine Streifen schneiden. Die großen Blätter der Kohlrabi vom Stil entfernen, leicht drücken,  
mit etwas Salz vermengen und kurz ziehen lassen. Die feinen Blätter zur Deko übriglassen.

Für den Hummus alle Zutaten im Mixer zu einer glatten, feinen Masse pürieren. Mit den  
Gewürzen abschmecken, zum Schluss Zitronensaft und Rapsöl darüber geben. Den Hummus  
in Bowls als Basis geben, alle anderen Zutaten in kleinen Portionen darauf verteilen

## Lupinenmehl-Crêpe mit karamellisierten Kürbiskernen

### Zutaten:

80g Lupinenmehl  
90g Dinkelvollkornmehl  
4 Eier  
100ml Milch (Soja oder Kuhmilch)  
Salz, Zimt o. Vanille  
30ml Rapsöl  
50g Kürbiskerne  
10g Honig

### Zubereitung:

Lupinenmehl und Dinkelmehl glattrühren,  
die Eier aufschlagen und mit den Gewürzen zugeben,  
ca. 10 Minuten quellen lassen, anschließend kleine  
Pfannkuchen ausbacken.  
Den Honig erwärmen, die Kürbiskerne dazu geben  
und bei mäßiger Hitze leicht karamellisieren lassen.  
Den Pfannkuchen mit frischem Apfelkompott, oder  
anderem Obst servieren

Für den Pfannkuchen kann statt Lupinenmehl auch Sojamehl verwendet werden, für die vegane Variante kann so auf Eier verzichtet werden. Etwas Backpulver im Teig und Sprudelwasser sorgt für die nötige Lockerung.

## Double Choc-Hummus mit Kichererbsen

100g Kichererbsen gegart  
40g dunkle Schokololade,70%  
2 EL Honig  
4 EL Kokosöl/ alternativ Walnuss  
Oder Sonnenblumenöl  
2 EL Kakao  
Vanille, Salz

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen,  
alle anderen Zutaten in einen Mixer geben  
und fein mixen. Die Schokolade unterziehen.  
Falls die Masse zu fest ist, mit Öl zu einer  
streichfähigen Creme bearbeiten