



Hummus aus Platt- oder/und Kichererbsen

Das Ketchup des Orients, so wird diese Creme auch genannt, denn sie passt zu vielerlei Gelegenheiten. Etwas Besonderes wird das Ganze, wenn der Hummus aus Platterbsen zubereitet wird. Hummus aus Platterbsen ist eiweißreich und enthält durch gesundes Olivenöl noch eine richtig gute Portion guter Fettsäuren. Die Creme lässt sich sehr gut vorbereiten und hält mehrere Tage im Kühlschrank.

Mit einem Fladenbrot oder Focaccia macht sich Hummus aus Platterbsen bestens, er ist ein leckerer Snack für zwischendurch, bereichert ein Picknick, einen Abend mit FreundInnen und zahlreiche andere Gelegenheiten.

Und was die Platterbse betrifft, so ist diese die ideale regionale Alternative zur Kichererbse. Nicht umsonst wird sie auch "Deutscher Kicher" genannt. Nicht nur Hummus lässt sich gut aus ihr zubereiten, auch als oder in Salat bzw. Suppen macht die Platterbse eine gute Figur.

Zutaten für 4 Personen	150 g Platterbsen
	3 EL Sesam
	1 kleine Knoblauchzehe
	1 ½ TL Zitronensaft
	½ Mokkalöffel Orientalische Chefpaste – Ras el Hanout bzw. Gewürz
	10 EL Olivenöl oder Pflanzenöl
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken
	Brühe nach Bedarf
	etwas Minze/Petersilie zur Dekoration

Die Platterbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Wasser abgießen und Platterbsen in frischem Wasser zum Kochen bringen und leise köcheln lassen. Die Garzeit beträgt ca. 25-30 Minuten.

Den Knoblauch schälen, mit Salz fein zerreiben (Messerrücken). Den Sesam trocken rösten, bis er zu duften beginnt.

Die abgossenen Platterbsen mit allen Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Mit etwas Brühe cremig auf mixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wird etwas Schärfe gewünscht, mit etwas Chili nach Gusto schärfen.

Beim Anrichten noch einen großzügigen Schuss Öl darüber geben, mit der in feine Streifen geschnittenen Minze bzw. Petersilie dekorieren und genießen (Als Beilage oder auf einem Stück Baguette).



Salat mit Linsen und Chicorée

Zutaten für 4 Portionen	100 g Späths Alblaisa II (Die Kleine) bzw. andere kernige Linsen (z. B. Berglinsen)
	50 g gehackte Walnüsse
	1 EL Sonnenblumenkerne
	1 Karotte, fein gewürfelt
	50 g Sellerie, fein gewürfelt
	10 cm Lauch, fein gewürfelt
	200 ml Apfel- oder Quittensaft
	2 größere Chicorée (geviertelt, entstrunkt und die inneren Blätter fein gewürfelt)
	1 TL Honig
	1 EL Apfel- oder Himbeeressig
	2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
	1 EL Butter
	2 EL Schmand
	Salz & Pfeffer

Die Linsen in ca. 25 Minuten in reichlich Wasser »al dente« kochen und etwas auskühlen lassen.

Sonnenblumenkerne und Walnüsse trocken rösten, bis sie duften. Gemüsewürfel in etwas Öl an schwenken, mit Saft ablöschen, die Butter einrühren. Die abgetropften Linsen, Chicoréewürfel, Nüsse und Kerne dazugeben und mit Honig, Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsengemüse in den großen Blättern des Chicorées anrichten, zum Ende mit etwas Schmand verfeinern.

Linsenburger mit Coleslaw und Kürbissoße

Zutaten	1 Schalotte/Zwiebel
	1 EL Rapsöl
	175 g rote Linsen
	350 ml Gemüsebrühe



50 g Magerquark

50 g kernige Haferflocken

3 EL gehackte Kürbiskerne

1 Ei

Pfeffer, Salz, Rapsöl zum Ausbacken

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Im heißen Öl anbraten. Die Linsen dazu geben, kurz mit dünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 10 – 15 Minuten leicht köcheln lassen, überschüssige Flüssigkeit abgießen und abkühlen lassen.

Quark, Haferflocken, gehackte Kürbiskerne und Ei mit den Linsen vermischen, mit dem Pürierstab grob pürieren und pikant würzen. Sollte die Masse noch zu feucht sein, etwas Semmelbrösel zugeben.

Pflanzerl formen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Coleslaw

Zutaten	1 Weiß- oder Spitzkohl (klein, 500 g)
	200 g Möhren
	1 TL Salz
	150 g Schmand
	2 TL Senf
	30 g Mayonnaise
	1 EL Rohrzucker
	2 EL Zitronensaft
	2 EL Weißweinessig
	Pfeffer, Salz

Weißkohl vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Kohl in einer Schüssel mit Salz mischen und mit den Händen 5 Minuten durchkneten. Möhren putzen, schälen, fein reiben und zum Kohl geben.

Schmand, Senf, Mayonnaise, braunen Zucker, Zitronensaft und Weißweinessig zugeben und gut miteinander mischen. Mit Pfeffer und Salz noch einmal abschmecken und abgedeckt kaltstellen.

Kürbissoße



Zutaten	1 Hokkaidokürbis
	1 Zwiebel, fein gewürfelt
	1 Knoblauchzehe, gewürfelt
	1 Stück Ingwer, gewürfelt
	1 Teelöffel Kurkuma
	1 Peperoncini
	Etwas Apfelsaft
	1 Becher Sahne
	Brühe/Wasser zum Ablöschen
	Pfeffer, Salz, Öl zum Anbraten

Fein gewürfelte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in etwas Öl anbraten. Kürbiswürfel zugeben, etwas anrösten. Mit der Brühe (Wasser) und einem guten Schuss Apfelsaft aufgießen.

Mit Kurkuma (Farbe), der gehackten Peperoncini, Pfeffer und Salz köcheln, bis der Kürbis schön sämig ist. Mit einem Becher Sahne zu einer homogenen Soße pürieren.

Brotsoufflé mit Apfelkompott

Soufflé	150 g altes Brot
	6 cl Rotwein
	85 g weiche Butter (und weiche Butter für die Förmchen)
	45 g Rohrzucker
	1 Gewürznelke (im Originalrezept sind es 12!!!)
	3 Eigelbe
	3 Eiweiße
	2 Msp. Salz
	45 g Rohrzucker (und Zucker für die Förmchen)

Das Brot im Mixer sehr fein zermahlen. Mit dem Rotwein übergießen und vermischen, damit das Brot den Wein aufnehmen kann.

Das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Wichtig ist, dass man den Zucker gleich zu Anfang zugibt, da das Eiweiß dann mehr stand hat. Eiweiß kaltstellen.



Die weiche Butter mit den ersten 45 g Rohrzucker aufschlagen. Die Gewürznelke im Mörser sehr fein zerreiben und zu der Butter geben. Die Eigelbe nach und nach einrühren und noch mindestens drei Minuteniterrühren. Das eingeweichte Brot untermischen.

1/3 des geschlagenen Eiweißes unterheben, den Rest nach und nach untermischen. Mit Salz würzen.

4 Keramikförmchen (8 cm Durchmesser, mindestens 5 cm Höhe) mit weicher Butter sorgfältig ausstreichen und mit Rohrzucker gut ausstreuen. Den Teig auf die Förmchen verteilen.

Ein flaches Gefäß 1 cm hoch mit Wasser füllen, die Förmchen daraufsetzen und für 20 Minuten in den auf 200 ° C vorgeheizten Ofen schieben. Das Soufflé soll bis über den Rand aufgehen.

Apfelkompott	2 nicht zu weiche Äpfel (z. B. Boskop)
	100 g Rohrzucker
	80 ml naturtrüber Apfelsaft
	Natursalz
	30 g Butter

Die Äpfel schälen und vom Kerngehäuse befreien.

Den Rohrzucker karamellisieren: eine kleine Menge Zucker in der heißen Pfanne schmelzen lassen und nach und nach den restlichen Zucker unter Rühren zugeben. Wenn die gewünschte Farbe erreicht ist, mit dem Apfelsaft ablöschen und leicht salzen.

Den Karamell so lange einkochen, bis sich alle Zuckerklümpchen aufgelöst haben und ein recht dicker Sirup entstanden ist.

Die Äpfel jeweils in 8 Spalten teilen, zugeben und durchschwenken, bis sie ganz vom Karamell umhüllt sind. Die Butter hinzufügen und schmoren lassen, bis die Äpfel fast gar sind. Mit einer Gabel nicht zu fein zerdrücken und mit dem Karamell zu einem Kompott vermischen.

Das Kompott auf den Tellern als rundes Beet anrichten. Die ofenwarmen Soufflés darauf platzieren und mit etwas Balsamico umgießen.