

## Erbsen und Ackerbohnen-Rezepte von Cecilia Antoni, [www.beanbeat.de](http://www.beanbeat.de)



### Ackerbohnen-Falafel (ca. 15 Stück)

- 2 Tassen Ackerbohnen
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, mit Salz zerdrückt
- 1/2 Tasse Petersilie, fein gehackt
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1/4 TL Cayenepfeffer, nach Geschmack
- 1 TL Backpulver
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Mehl
- Öl zum Ausbacken

Die Bohnen über Nacht oder länger in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und gut abspülen.

Bohnen in einem Mixer zerkleinern. Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und die Gewürze zugeben und gut durch mixen. Darauf achten, dass die Mischung nicht zu fein wird. Die Mischung für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Bällchen von ca. 2,5 cm im Durchmesser formen. Mit Mehl bestäuben. In einem tiefen Topf Öl erhitzen und immer einige Bällchen gleichzeitig schwimmend ausbacken. Wenden, damit sie gleichmäßig braun werden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



### Gelbe Erbsen-Hummus (für 6 Personen)

- 250 g getrocknete gelbe Erbsen
- 6 EL Sesam-Paste (Tahin)
- Zitronensaft von einer halben Zitrone
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 50 ml Kochwasser
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken

Erbsen mindestens 12 Stunden in viel Wasser einweichen.

Gefördert durch:



Das Demonetzwerk Erbsen / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Ewertpflanzenstrategie



Projekträger Bundesamt für Landwirtschaft und Ernährung

Die eingeweichten Erbsen in ein Sieb abgießen, gut abspülen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und köcheln lassen bis die Erbsen weich sind. Beim Abgießen des Kochwassers auffangen. Einige Erbsen zum Garnieren beiseite stellen, die übrigen zusammen mit Tahin, Zitronensaft, Knoblauch im Mixer feinpürieren. Etwas Kochwasser zugeben und weiter pürieren.

Die Mischung soll sehr weich sein, aber noch ihre Form halten. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

### Erbsennudel-Salat (für 6 Personen)

- 500 g Erbsen-Nudeln
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Rauke
- 50 g Radicchio
- 1 Handvoll Erbsensprossen
- 100 g Heidelbeeren
- 2 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet
- optional: Griollo-Frischkäse oder Ziegenkäse

#### Vinaigrette:

- 1 EL Heidelbeeren, zerdrückt
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 1 TL Senf
- 3 EL Essig
- Salz & Pfeffer
- 5 EL Olivenöl

Die Erbsennudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser geben und ca. 5 Minuten köcheln. Danach kalt abschrecken und die Nudeln zurück in den noch warmen Topf geben. Apfelessig und Olivenöl in einer Schüssel verrühren und über die Nudeln gießen. Vorsichtig umrühren, da Erbsennudeln leicht brechen. Ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Rauke und Radicchio waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerkleinern. Zu den Nudeln geben.

Für die Vinaigrette Heidelbeeren, Schalotten, Senf und Essig in eine Schüssel geben. Mit Salz & Pfeffer würzen und unter kräftigem Schlagen langsam das Olivenöl zugeben, sodass sich die Zutaten zu einem homogenen Dressing verbinden.

Vinaigrette zu Nudeln und Salat geben und gut vermischen. Heidelbeeren, Erbsensprossen, Sonnenblumenkerne und ggf. Käse unterheben.

Gefördert durch:



Das Demonetzwerk Erbsen / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Ewertpflanzenstrategie



Projekträger Bundesamt für Landwirtschaft und Ernährung

## Erbsen-Waffeln – herzhafte oder süß (ca. 8 Stück)

- 120 g Erbsenmehl (aus getrockneten Erbsen lässt sich mit einer elektrischen Kaffee- oder Getreidemühle ganz einfach Erbsenmehl mahlen)
  - 120 g Dinkelmehl
  - 2 TL Backpulver
  - 50 ml Pflanzenöl
  - 250 ml Wasser (gerne auch kohlen säurehaltiges Mineralwasser)
  - 1 Prise Salz
  - 1 EL Apfelessig
  - Pflanzenöl für das Waffeleisen
- Herzhafte Variante:
- 40 g Babyspinat
  - ½ Zwiebel
  - schwarzer Pfeffer, Muskatnuss
- Süße Variante:
- ½ Vanilleschote
  - Abrieb einer ½ Bio-Zitrone
  - 1 EL Ahornsirup (bzw. Deiner bevorzugten Süße)
  - frische Minze

In einer Schüssel Erbsenmehl, Dinkelmehl und Backpulver mischen. Öl, Wasser, Essig und eine Prise Salz dazugeben. Mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

Für die herzhafte Variante den Spinat klein schneiden, Zwiebel würfeln und etwas geriebene Muskatnuss hinzufügen. Alles unter dem Teig heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die süße Variante die Vanilleschote auskratzen, Minze klein schneiden, Zitronenschale abreiben. Alles unter den Teig heben und Ahornsirup dazugeben.

Das Waffeleisen leicht einfetten und die Waffeln ausbacken.

## Bohnen-Brownies (für eine Backform mit 20 x 25 cm)

- 800 g gekochte Ackerbohnen
- 4 EL Leinsamen, geschrotet
- 8 EL Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 ½ TL Weinstein-Backpulver
- 75 g ungesüßtes Kakapulver + 3 TL als Deko
- 150 g Rohrzucker (oder je nach Vorliebe ein anderes Süßungsmittel)
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL pflanzliche Milch (z.B. Hafer-, Soja- oder Mandelmilch)

Die sehr weich gekochten Bohnen abkühlen lassen.

Leinsamen mit dem Wasser vermengen und 10 Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Die Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer einheitlichen Masse pürieren und in die Backform geben. Im Backofen für ca. 40 Minuten backen.

Im Backblech auskühlen lassen. Mit Kakapulver bestreuen. Erst anschneiden, wenn komplett abgekühlt, damit die Brownies schön „fudgy“ im Inneren bleiben.

### Weitere Informationen

Food-Blog zu Hülsenfrüchten von Cecilia Antoni

[www.beanbeat.de](http://www.beanbeat.de)



Demonstrationsnetzwerk Erbsen/Bohne

[www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de](http://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de)



Das Demonetzwerk Erbsen / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie.

Geleitet durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Geleitet durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Das Demonetzwerk Erbsen / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie



Projektleiter Bundesamt  
für Landwirtschaft und Ernährung

Das Demonetzwerk Erbsen / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie



Projektleiter Bundesamt  
für Landwirtschaft und Ernährung