UNIVERSITÄT HOHENHEIM



ZENTRUM ÖKOLOGISCHER LANDBAU

CiLaKlima – Rezeptbuch

Screening genetischer Ressourcen von Kichererbse (*Cicer arietinum* L.) und Saat-Platterbse (*Lathyrus sativus* L.): Anpassung an den Klimawandel in Deutschland mit alternativen Leguminosen für die menschliche Ernährung


© Christine Boldischar, Universität Hohenheim, ZOLUH

Vorwort

Projekt CiLaKlima

Mit unserem Projekt „CiLaKlima - Screening genetischer Ressourcen von Kichererbse (*Cicer arietinum* L.) und Saat-Platterbse (*Lathyrus sativus* L.): Anpassung an den Klimawandel in Deutschland mit alternativen Leguminosen für die menschliche Ernährung" möchten wir dafür sorgen, dass die Kichererbse und die Saat-Platterbse bei uns in Deutschland angebaut werden können.

Bisher kennen Sie die Kichererbse vermutlich vor allem als Trockenware und als Hummus im Kühlregal, die Pflanzen sind Ihnen aber noch nicht auf dem Feld begegnet. Lange Zeit war es in Deutschland für den Kichererbsenanbau zu kühl und zu feucht, doch mit dem Klimawandel, d.h. mit steigenden Temperaturen und geringeren Niederschlägen wird die Kichererbse zu einer interessanten neuen Kultur. Allerdings gibt es bisher noch keine Sorten, die für den Anbau im hiesigen Klima wirklich geeignet sind. Die Saat-Platterbse wird in Deutschland schon seit langer Zeit nicht mehr angebaut. In Europa werden Saat-Platterbsen nur noch in Italien und Griechenland gegessen. Wenn Ihnen dort im Urlaub schon einmal Gerichte mit „Cicerchia" oder „Fava" begegnet sind, dann haben Sie die Saat-Platterbse bereits kennengelernt. Sie ist noch unempfindlicher als die Kichererbse und kommt nicht nur mit Trockenstress und Hitze, sondern auch mit kühleren Temperaturen und höheren Niederschlägen zurecht. Wir testen in unserem Forschungsprojekt viele verschiedene Kichererbsen- und Saat-Platterbsen aus unterschiedlichen Ländern – vielleicht sind passende Herkünfte für den Anbau in Deutschland und für die weitere Züchtung dabei.

Mit unserer Forschung können wir zwar den Landwirten*innen helfen, Saat-Platterbsen und Kichererbsen anzubauen – allerdings muss die Ernte auch verkauft und verzehrt werden. Da beide Pflanzen bisher in Deutschland nicht sehr bekannt sind, ist die Vermarktung für die Landwirte*innen eine große Herausforderung. Um die Landwirte*innen an dieser Stelle zu unterstützen, möchten wir Ihnen die beiden Pflanzen mit unseren Rezepten schmackhaft machen.

Die Rezepte stammen von Kolleg*innen und Projektpartner*innen und sind im Alltag getestet worden – wir hoffen, dass wir Sie damit zum Experimentieren in der eigenen Küche anregen!

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!



Dr. Sabine Zikeli,
Universität Hohenheim, stellvertretend für alle Partner*innen im Projekt „CiLaKlima"


© Biolandhof Klein

Projektbeschreibung

Projekt CiLaKlima

Die Kichererbse und die Saat-Platterbse gehören zu den Eiweißpflanzen (Leguminosen) und sind alte Kulturpflanzen. Die Kichererbse und ihre verarbeiteten Produkte wie Falafel oder Hummus, sind weltweit als Nahrungsmittel bekannt und erfreuen sich auch in Deutschland steigender Beliebtheit. Damit gehört die Kichererbse zu den wichtigsten pflanzlichen Eiweißquellen in der menschlichen Ernährung.

Wegen ihrer Trockenheitstoleranz als „Retterin" in Notzeiten war die Saat-Platterbse (auch „deutsche Kicher") früher bekannt, ist heutzutage jedoch nur noch in wenigen Ländern als Nahrungsmittel verbreitet. Bedeutung hat ihr Anbau in Ostafrika und Asien. Sie kann, wie die Kichererbse, gekocht oder gemahlen als Mehl gegessen werden.

Kichererbsen und Saat-Platterbsen werden noch kaum in Deutschland angebaut. Sie haben jedoch großes Potential: Aufgrund des Klimawandels wird es wärmer und trockener in Deutschland und verbreitete Eiweißpflanzen, wie die Erbse oder Ackerbohne, leiden vermehrt unter Ertragsschwankungen. Kichererbsen und Saat-Platterbsen sind dagegen gut an trockene und warme Klimabedingungen angepasst und wir erwarten, dass sie auch in Deutschland unter Trockenheit und Hitze Erträge sichern können.

Durch die steigende Nachfrage nach veganen und regional erzeugten Lebensmitteln wächst außerdem das Interesse am Anbau neuer Eiweißpflanzen. Kichererbsen und Saat-Platterbsen sind pflanzliche Eiweißquellen mit ernährungsphysiologisch günstigen Eigenschaften. Die Samen der Saat-Platterbse enthalten die gesundheitsfördernde Aminosäure L-Homoarginin, aber auch Toxine, die beim übermäßigen Konsum, d.h. wenn die Nahrung über mehrere Wochen ausschließlich aus Saat-Platterbsen besteht, zu Vergiftungen führen können. Wenn die Saat-Platterbse jedoch in geringen Mengen, wie in unseren Rezepten vorgeschlagen, genossen wird, ist dies völlig unbedenklich.


© Dr. Julia Schneider, Universität Hohenheim, ZÖLUH



Kochen

Tipps zur Zubereitung

Kichererbsen, Saat-Platterbsen

- **Kichererbsen** findet man im Supermarkt entweder getrocknet oder bereits gekocht in Konserven oder Gläsern. Die gekochten Kichererbsen muss man dabei nur abtropfen lassen und abspülen und kann sie dann direkt zum Kochen verwenden.

  Getrocknete Kichererbsen sind im Handel meist günstiger als vorgekochte Ware, außerdem kann man über die Kochzeit selbst bestimmen, wie bissfest die Kichererbsen sein sollen.

- **Platterbsen** findet man noch nicht in Supermärkten, sondern derzeit nur in ausgewählten italienischen oder griechischen Feinkostläden, Biomärkten oder im Onlinehandel. Platterbsen findet man hauptsächlich in getrockneter Form. Vorgekochte Platterbsen findet man aber auch z.B. Biolandhof Klein oder GoodCrop.

- **Allgemeine Anleitung zum Kochen von getrockneten Kichererbsen und Platterbsen**
  Die trocknen Kichererbsen/Platterbsen in einen großen Topf geben, mit ausreichend Wasser bedecken und über Nacht (mind. 8-12h) einweichen. Nach der Einweichzeit das Wasser abgießen, die Kichererbsen/Platterbsen gründlich abspülen, erneut mit Wasser bedecken und bis zur gewünschten Bissfeste (mind. 40 min) kochen. Je länger die Einweichzeit, desto kürzer die Garzeit.

  Tipp: Aus dem Kichererbsenwasser aus der Dose, dem Glas oder dem Kochwasser (nach dem Kochen) lässt sich ein veganer Eiweißersatz (Auqafaba) herstellen.

  Alle unsere Rezepte kann man mit getrockneten oder bereits vorgekochten Kichererbsen oder Platterbsen zubereiten. Die Rezepte sind eine bunte Sammlung und sollen motivieren, mit Platterbsen oder Kichererbsen zu kochen. Für die meisten Rezepte in diesem Rezeptbuch werden nur wenige Zutaten benötigt und die Gerichte gelingen auch ohne großes Kochtalent. Viel Spaß und Freude beim Ausprobieren der Rezepte!


© Duale Hochschule Heilbronn/Studiengang BWL-Food Management, Katharina Traub

Salat

Platterbsensalat

30 *Minuten*

Vegan

Dieser Salat schmeckt herrlich frisch und ist perfekt geeignet als Beilage zum Grillen. Am besten läßt man ihn einen Tag ziehen, bevor er serviert wird.

Zutaten (für 4 Personen)

Salat
1 rote Paprika
1 Zucchini
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL getr. Kräuter der Provence
grobes Meersalz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
6 getr. Tomaten, in Öl eingelegt
2 EL Oliven
150 g Kirschtomaten
1 Bund glatte Petersilie
350 g gekochte Platterbsen
Dressing
1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig oder Agavendicksaft
2 EL Apfel-Essig
1 EL Wasser
4 EL Olivenöl
½ Hand voll frische Minze
1 Prise Salz

Zubereitung

- Die gewaschenen, klein geschnittenen Paprika, Zucchini, Frühlingszwiebeln in eine ofenfeste Form geben und eine ganze Knoblauchzehe, Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer, Olivenöl hinzugeben und vermengen. Das Gemüse ca. 20 Min. bei 180°C Umluft im Ofen garen, zwischendurch einmal wenden, aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, die Knoblauchzehe entfernen und für das Dressing aufbewahren. Die in Öl eingelegten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Oliven in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Petersilie waschen und fein hacken. Alles in eine Salatschüssel geben und die weich gekochten Platterbsen hinzufügen.
- Alle Zutaten für das Dressing, sowie die mitgekochte Knoblauchzehe, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer cremigen Salatsoße pürieren. Den Salat mit der Vinaigrette anmachen.



© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Katharina Traub

Salat

Vegan

15 *Minuten*

Kichererbsensalat mit roter Bete

Dieser Salat aus Kichererbsen ist sehr einfach zuzubereiten und bekommt durch die Zitrone eine besondere Frische. Er schmeckt am besten, wenn man ihn ein paar Stunden oder über Nacht ziehen lässt.

Zutaten (für 4 Personen)

100 g gekochte rote Bete
1 Bio-Zitrone
200 g gekochte Kichererbsen
2 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Die rote Bete klein würfeln.
- Von der Zitrone etwas Schale abreiben und Saft auspressen.
- Die rote Bete, geriebene Zitronenschale, Zitronensaft und die gekochten Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und der gehackten Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Katharina Traub

Salat

Tomaten-Platterbsen-Salat

30 *Minuten*

Vegan

Ein super gesunder Tomaten-Platterbsen-Salat der schnell zubereitet ist und herrlich als Beilage zum Grillen passt!

Zutaten (für 4 Personen)

Salat
300 g grüne Bohnen
500 g Cocktailtomaten
1 rote Zwiebel
200 g gekochte Platterbsen

Dressing
4 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico
½ Zitrone (Zitronensaft)
½ TL Zucker
Salz, Pfeffer

Topping
½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung

- Die grünen Bohnen waschen und die Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8-10 Min. garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Cocktailtomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
- Für das Dressing das Olivenöl, den Essig, den Zitronensaft und den Zucker vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die grünen Bohnen, die Tomaten, die Zwiebel und die weich gekochten Platterbsen zusammen in eine Schüssel geben und das Dressing, sowie die feingehackte Petersilie darüber geben.

© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Katharina Traub

Dip

60 *Minuten*

Platterbsen Hummus – Fava

Vegan

Dieser griechische Hummus wird aus Platterbsen zubereitet und ist ein klassicher Bestandteil der griechischen Mezze.

Zutaten (für 4-6 Portionen)

Fava
300 g Platterbsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl, davon **2 EL** zum anschwitzen
2 Lorbeerblätter
1 kleiner Zweig Rosmarin
1,2 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
½ Zitrone (Zitronensaft)

Kapernrelish
1 kleine rote Zwiebel
2-3 EL gehackte Petersilie
2 EL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl
½ Zitrone (Zitronensaft)
2 EL Kapern
Salz, Pfeffer

Topping
2-3 Kapernäpfel
2-3 Zitronenscheiben

Zubereitung

- Die Platterbsen über Nacht (mindestens 8 h) einweichen lassen, das Wasser abschütten und die Platterbsen abwaschen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel anbraten, dann den Knoblauch hinzugeben. Das Ganze kurz anschwitzen, die eingeweichten Platterbsen, die Lorbeerblätter, den Rosamarin und die Brühe hinzugeben, und etwa 40 Min. köcheln lassen, bis die Platterbsen weich gekocht sind.
- Die Lorbeerblätter und den Rosmarinzweig herausnehmen und alles mit einem Mixer pürieren. Sollte das Fava zu dickflüssig sein, etwas Brühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.
- Für das Kapernrelish, die Zwiebel klein hacken und mit der Petersilie, Essig, Olivenöl, Zitronensaft und Kapern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Fava mit dem Kapernrelish beträufeln, und mit Kapernäpfeln und Zitronenscheiben dekorieren.



© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Katharina Traub

Suppe

Platterbsen-Suppe

120 *Minuten*

Vegan

Diese Platterbsen-Suppe ist ein traditionelles Platterbsengericht aus Italien. Am besten schmeckt sie mit frischem Brot.

Zutaten (für 4 Personen)

1 Zwiebel
¼ Sellerie
2 Karotten
einige EL natives Olivenöl extra
1 EL gemischte Kräuter (z. B. Kräuter der Provence)
500 g passierte Tomaten aus der Dose oder frische Tomaten
2 Knoblauchzehen
Gemüsebrühe
250 g gekochte Platterbsen
Salz, Pfeffer, Chili
natives Olivenöl extra

Zubereitung

- Die Zwiebel, den Sellerie und die Karotten in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl bei mittlerer Temperatur anbraten.
- Die Kräuter, die Tomaten und die Knoblauchzehen dazugeben. Das Ganze einkochen lassen und etwas Brühe dazugeben, falls es zu dickflüssig wird.
- Die weich gekochten Platterbsen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Knoblauchzehen entfernen.
- Zum Servieren etwas Olivenöl über jeden Teller träufeln.



© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Karhatina Traub



Fleisch

Suppe

Kichererbsen-Lauch-Suppe

60 *Minuten*

Diese leckere, unkomplizierte Suppe kann man sowohl mit Kichererbsen als auch mit Platterbsen zubereiten. Ob sie am Ende püriert wird oder ob man sie als Brühe mit Einlage genießt, sei jedem selbst überlassen.

Zutaten (für 4-6 Personen)

Suppe
1 mittelgroße Kartoffel
5 Lauchstangen
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 TL Butter
1 Prise Salz
350 g gekochte Kichererbsen
850 ml Gemüsebrühe
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
geriebener Parmesan

Topping
300 g gemischtes Hackfleisch
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Die Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke kochen, bis sie weich sind.
- Den Lauch in feine Ringe schneiden und die Knoblauchzehen hacken. Das Olivenöl und die Butter in einem Topf erwärmen, Lauch, Knoblauch mit einer Prise Salz dazugeben und dünsten, bis sie weich sind.
- Die weich gekochten Kichererbsen und Kartoffelstücke dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend die Brühe hinzufügen und 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen und nach Belieben mit Parmesan bestreuen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch anbraten mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Topping für die Suppe servieren.



© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Katharina Traub



Fisch

Suppe

50 *Minuten*

Suppe aus Platterbsen mit Garnelen und Sardellen

Dieses Rezept kommt aus Italien, aus Serra de' Conti, wo die Platterbse traditionellerweise gegessen wird. Es gibt dort jährlich sogar ein Straßenfest „Festa della Cicerchia" (Fest der Platterbse)!

Zutaten (für 4 Personen)

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
natives Olivenöl extra
850 ml Gemüsebrühe
500 g gekochte Platterbsen
250 g Tonnarelli-Nudeln (oder dünne Spaghetti-Nudeln) zerkleinert
12 Garnelen
3 EL Sardellen
Salz, Pfeffer, Salbei und Rosmarin

Zubereitung

- Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein hacken und in Olivenöl glasig braten. Mit Brühe ablöschen und die weich gekochten Platterbsen und die zerbrochenen Nudeln dazugeben. Kurz aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen.
- In einer Pfanne die Garnelen mit einer kleingeschnittenen Knoblauchzehe in Olivenöl anbraten. Die Garnelen auf einem Schaschlikspieß aufspießen.
- Die Sardellen in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben kann man auch gehackten Salbei oder Rosmarin dazugeben. Die Suppe anrichten und den Garnelenspieß dazu reichen.



© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Katharina Traub

Gemüsegericht

Platterbsen-Curry

50 *Minuten*

Vegan

Bei diesem Curry sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Es schmeckt mit Platterbsen oder Kichererbsen. Statt Paprika kann man auch Brokkoli nehmen oder beides. Ein bisschen angebratener Tofu passt auch sehr gut dazu. Als Beilage reicht man Basmati-Reis oder Fladenbrot.

Zutaten (für 4 Personen)

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
1 Paprika
200 g Champignons
200 g Zuckerschoten
1 Dose Kokosmilch
1 EL grüne oder rote Currypaste
½ TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
200 g gekochte Platterbsen
(oder gekochte Kicherbsen)
Topping
Sesamsamen
frische Kräuter
geviertelte Limetten

Zubereitung

- Die Zwiebel, den Knoblauch und die Chilischote fein hacken. Alles zusammen anbraten, bis es glasig wird.
- Die kleingeschnittene Paprika und die geviertelten Pilze dazugeben und kurz anbraten. Dann die Zuckerschoten dazugeben.
- Die Kokosmilch dazugeben.
- Die Currypaste einrühren, Kreuzkümmel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Ganze kurz aufkochen lassen, dann die weich gekochten Platterbsen dazugeben und für 10-15 Min. bei geringer Hitze weiterköcheln lassen. Limetten vierteln. Die Suppe anrichten, mit Sesamsamen und frischen kleingeschnittenen Kräutern bestreuen und Limettenvierteln dekorieren.



© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Katharina Traub

Gemüsegericht

Ofengemüse-Sandwich mit Kichererbsen

Veggi

50 *Minuten*

Für die Ofengemüse-Sandwichs kann man natürlich die Brote auch kaufen und muss den Teig nicht selbst herstellen. Selbst backen lohnt sich aber auf jeden Fall!

Zutaten (für 4 Personen)

Fladenbrote
440 g Weizenmehl
10 g Trockenhefe
3 TL Zucker (gestrichen)
1 TL Salz (gestrichen)
3 EL Öl
280 ml Wasser

Ofengemüse
2 mittelgroße Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Paprika
120 g Champignons
2 Zucchini
60 g gekochte Kichererbsen
4 EL Öl
Salz, Pfeffer

Pesto
von **4** Karotten das Karottengrün
4½ EL Leinöl
4 EL Wasser oder mehr Öl
50 g Hartkäse
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Sonstiges
4 Blätter vom Eichblattsalat

Zubereitung

- Für die Fladenbrote das Mehl mit Trockenhefe, Zucker, Salz, Öl und warmen Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig für 30-60 Min. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen deutlich vergrößert hat.
- Das Gemüse waschen, in Streifen schneiden, mit Öl und Gewürzen vermengen und im Backofen bei 200°C für 10-20 Min. rösten.
- Den Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen, zu Kugeln formen und erneut kurz gehen lassen. Dann zu flachen Fladen formen und bei 220°C ca. 3-5 Min. pro Seite backen.
- Für das Pesto alle Zutaten fein pürieren. Die abgekühlten Fladenbrote bis zur Hälfte aufschneiden, mit Pesto bestreichen und mit dem Gemüse, den weich gekochten Kichererbsen und den Eichblattsalatblättern befüllen.



© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Katharina Traub

Gemüsegericht

50 *Minuten*

Farinata aus Kichererbsen

Vegan

„Farinata“ kommt ursprünglich aus Genua und ist ein italienischer „Pfannkuchen“ aus Kichererbsenmehl. In Frankreich ist die Farinata auch unter „Socca“ bekannt. Man isst die Farinata am besten lauwarm, mit einem Salat, Ofengemüse, Chutney oder Käse!

Zutaten (für 4 Personen)

500 g Kichererbsenmehl
65 ml natives Olivenöl extra plus
1 TL feines Meersalz
Pfeffer
625 ml Wasser
1 TL gehackter frischer Rosmarin
½ rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
Meersalz
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Für den Teig das Kichererbsenmehl mit dem Olivenöl, dem Meersalz und Pfeffer vermengen. Das Wasser langsam hinzugeben und dabei ständig rühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Den Teig abdecken und mind. 4 Stunden ruhen lassen. In regelmäßigen Abständen den Teig umrühren und eventuell an die Oberfläche aufsteigenden Schaum mit einem Löffel abschöpfen.
- Den Backofen auf 220°C vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne mit Öl auf den untersten Rost des Backofens stellen und für 10 Min. erhitzen.
- Den Rosmarin unter den Teig rühren.
- Den Teig in die heiße Pfanne aus dem Backofen geben. Der Pfannkuchen sollte dabei ungefähr 5 mm dick werden.
- Die Zwiebelscheiben auf der Oberfläche des Pfannkuchens verteilen. Dann die Farinata in der Pfanne für 15 bis 20 Min. auf dem untersten Rost des Backofens backen, bis sie eine blassgoldene Farbe annimmt. Danach die Farinata in der Pfanne 3 bis 4 Min. auf dem obersten Rost des Backofens grillen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
- Die Farinata anrichten und mit frisch gemahlenem Salz und schwarzem Pfeffer würzen.


© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang WI - Food Management, Katharina Staub

Gemüsegericht

Kartoffel-Quiche mit Kichererbsen

Veggi

50 *Minuten*

Die Kartoffel-Quiche bekommt durch die Kichererbsen in der Füllung einen besonderen Geschmack. Sie schmeckt gut mit einem bunten Salat als Beilage.

Zutaten für eine Springform (Ø 26 cm, 12 Stücke)

Teig
125 g Magerquark
50 ml Öl
50 ml Milch
1 Ei
1 Prise Salz
200 g Mehl
½ Päckchen Backpulver

Füllung
2 mittelgroße Kartoffeln
1-2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Eier(Größe M)
100 g Saure Sahne
100 g Crème Fraîche
200 g gekochte Kichererbsen
je 30-50 g Schnittlauch & Petersilie
Salz, Pfeffer
100 g geriebener Käse

Zubereitung

- Für den Teig Quark, Öl, Milch, Ei und Salz verquirlen. Mehl und Backpulver mischen und mit einem Knethaken unter die Quarkmasse rühren bis ein fester Teig entsteht. Den Teig in Frischhaltfolie oder in ein Bienenwachstuch einwickeln und für 15 Min. in den Kühlschrank legen.
- Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben reiben. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, klein schneiden und in einer Pfanne andünsten.
- Eine Quiche- oder Springform einfetten. Den Teig aus dem Kühlschrank holen, dünn ausrollen und in die Form legen.
- In einer Schüssel die Eier mit dem Sauerrahm und Crème Fraîche verquirlen. Die Kartoffeln, die weich gekochten Kichererbsen, die angedünsteten Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch und Petersilie dazugeben. Alles mischen und auf den Teig geben. Käse darüber streuen.
- Die Quiche im Backofen bei 180°C Umluft etwa 45-60 Min. backen, bis die Füllung gestockt und leicht gebräunt ist.



© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Katharina Traub



Fleisch

Fleischgericht

50 *Minuten*

Pasta aus Ackerbohnenmehl mit Platterbsen

Die Nudeln werden aus einer Mehlmischung aus Weizen- und Ackerbohnenmehl hergestellt. Das verleiht der Pasta einen besonderen Geschmack und verhilft gleichzeitig zu einem höheren Eiweißgehalt. Für dieses Gericht kann man aber natürlich auch gekaufte Nudeln aus Weizenmehl verwenden.

Zutaten (für 4-5 Personen)

Pasta
200 g Ackerbohnenmehl
150 g Weizenmehl '00'
150 g Hartweizengrieß
125 ml Wasser
1½ TL Salz
Eiweiß von 10 Eiern (M)

Sauce
1 kleine Zwiebel
4 EL natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe
75 g gekochte Platterbsen
250 ml Gemüsebrühe
75 g Baconspeck
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

- Die verschiedenen Mehlsorten, Wasser und das Salz vermengen. Das Eiweiß hinzugeben und kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Etwa eine Stunde ruhen lassen.
- Den Teig auf ca. 2 mm Dicke ausrollen und Nudeln mit dem Messer oder der Nudelmaschine schneiden.
- In einer großen Pfanne die feingehackte Zwiebel in etwas Olivenöl anbraten, den Knoblauch und die weich gekochten Platterbsen dazu geben, kurz mit anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend ⅔ der Soße fein pürieren und wieder zurück in die Pfanne geben. Den Baconspeck in einer separaten Pfanne knusprig braten.
- Die Tacconi 3 Minuten in Salzwasser kochen. Am Ende alles zusammen vermengen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Katharina Traub



Fleisch

Fleischgericht

60 *Minuten*

Scharfes Lamm mit Gemüse und Kichererbsen

Dieses Gericht ist durch die arabische Küche inspiriert.
Als Beilage dazu eignet sich perfekt Couscous.

Zutaten (für 4-6 Personen)

2 große Auberginen
1 EL Salz
1,5 EL Koriandersamen
1,5 TL Kreuzkümmel
1 TL Salz
Geriebene Muskatnuss
1,2 kg Lammnacken (oder ein anderes Stück Lamm zum Schmoren)
2 EL Olivenöl
1-2 mittlere Chilischoten
2 EL Ingwer
2 Knoblauchzehen, geschält
1 kleine Dose Tomaten
1 TL Essig
200g gekochte Kichererbsen
Salz und schwarzer Pfeffer
2 EL frische gehackte Petersilie
1 EL frisches gehacktes Koriander-kraut (oder nach Belieben)

Zubereitung

- Die Auberginen grob würfeln, in ein Sieb geben und mit ca. 1 EL Salz bestreuen und ca. 30 Min. stehen lassen. Das entwässert die Auberginen.
- Koriander- und Kreuzkümmelsamen mit 1 TL Salz im Mörser zerstoßen. Geriebene Muskatnuss dazugeben. Das Lamm in ca. 5 cm große Stücke schneiden und mit den Gewürzen in einer Schüssel vermengen.
- Das Fleisch in einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl scharf anbraten.
- Die überschüssige Flüssigkeit aus den Auberginen drücken. Die Auberginen zu dem Lamm geben und anbraten. Die gehackten Chili-schoten, den geriebenen Ingwer dazugeben und mitanbraten, anschließend den kleingeschnittenen Knoblauch hinzufügen.
- Die Tomaten und den Essig einrühren und alles bei mittlerer Hitze 1 Stunde zugedeckt köcheln lassen.
- Die weich gekochten Kichererbsen hinzufügen und für weitere 5 Min. köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, frischer Petersilie und Koriander abschmecken.



© Duale Hochschule Heidenheim, Studiengang BWL–Food Management, Katharina Traub

Kuchen

60 *Minuten*

Vegan

Rüblikuchen mit Johannisbeeren und Aquafaba-Baiser

Zum Abschluss noch ein Rezept für einen besonders leckeren veganen Rüblikuchen. Er schmeckt auch wunderbar mit anderen Beeren wie Himbeeren oder Heidelbeeren.

Zutaten für eine Springform (Ø 26 cm, 12 Stücke)

Teig
36 g Kichererbsenmehl
40 ml Wasser
100 g Margarine
120 g Zucker
150 ml Aquafaba
1 Prise Salz
300 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver (gestrichen)
50 g gemahle Haselnüsse
Optional Zimt/ Nelke
3 Karotten
75 g Johannisbeeren
Baiser
150 ml Aquafaba
100 g Zucker oder **80 g** Puderzucker

Zubereitung

- Für den Teig das Kichererbsenmehl mit dem Wasser cremig rühren und mit der Margarine und dem Zucker schaumig schlagen.
- In einer hohen Rührschüssel das Aquafaba (Kichererbsenwasser) mit Salz aufschlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
- Das Mehl mit Backpulver, den gemahlenen Haselnüssen und nach Geschmack mit etwas Zimt mischen und zu dem Teig geben.
- Die Karotten fein raspeln und die Flüssigkeit ausdrücken. Karotten und Johannisbeeren zum Teig geben.
- Die Masse in eine gefettete Springform geben und bei 175 °C etwa 45 Min. backen, bis der Kuchen leicht gebräunt ist.
- Sobald der Kuchen abgekühlt ist, mit dem Baiser bestreichen und mit dem Bunsenbrenner kurz flambieren. Den Kuchen mit Johannisbeeren verzieren.


© Christine Boldischar, Universität Hohenheim, 2021

Kontakt

Ansprechpartner

Projektkoordination und Projektpartner

Projektkoordination

Universität Hohenheim
Zentrum Ökologischer Landbau (309)
Dr. Sabine Zikeli
Fruwirthstr. 14/16 | 70599 Stuttgart | Deutschland
E-Mail: zoeluh@uni-hohenheim.de
https://oeko.uni-hohenheim.de/

Projektpartner

IPK LEIBNIZ-INSTITUT

rebio Regionale Bioland Erzeugergemeinschaft

zalf Leibniz-Zentrum für Agrarlandschaftsforschung (ZALF) e.V.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

Projektträger

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Weitere Informationen zum Forschungsprojekt
https://oeko.uni-hohenheim.de/forschungsprojekt_cilaklima

Das Rezeptbuch entstand in Zusammenarbeit

mit der Dualen Hochschule Heilbronn
Studiengang BWL-Food Management
Prof. Dr. Carolyn Hutter
https://www.heilbronn.dhbw.de/fm

DHBW Duale Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn

Fotografin: Katharina Traub


© Christine Boldischar, Universität Hohenheim, ZÖLUH



Bezugsquellen

Saat-Platterbsen und Kichererbsen

Shoppen

Biolandhof Klein
Schmiedsgasse 1
97877 Wertheim-Sachsenhausen
biolandhof-klein@t-online.de
https://www.lupinenkaffee.de/
https://www.lokalhelden-wertheim.de/helden-produkte/biolandhof-klein.html

GoodCrop – Besondere Getreide und Hülsenfrüchte Ready-to-Eat von deutschen Bio-Landwirten
https://www.goodcrop.de/

Italy Bite – Italian Foof lovers
https://www.italybite.it/de/

la terra di Puglia - Sapori autentici
https://shop.laterradipuglia.it/de/

LBV Raiffeisen eG
https://shop.lbv-schrozberg.de/

NaturKraftWerke® – Schweizer Produzent und Verarbeiter von Naturprodukten und biologischen Lebensmitteln
https://www.naturkraftwerke.de/shop/

Universität Hohenheim
Zentrum Ökologischer Landbau (309)
Fruwirthstr. 14/16 | 70599 Stuttgart | Deutschland
zoeluh@uni-hohenheim.de | https://oeko.uni-hohenheim.de

© Duale Hochschule Heilbronn, Studiengang BWL-Food Management, Katharina Traub

Folgen Sie uns