

Kochstudio 19.02.2015

„Weiße Bohnenmousse, Linsenkeimling-Omelette, Kichererbsensnack“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Erbsensprossen-Cremesuppe

Geröstete Kichererbsen auf Chicorée-Bett

Kleine Blätterteigpasteten mit weiße Bohnen-Creme

Omelett aus dem Backofen mit Linsensprossen

Spitzkohlsalat mit Linsensprossen

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Erbsensprossen-Cremesuppe

- | | | |
|----------|--------------------|---|
| 2 | Zwiebeln | würfeln. |
| 1 | Porreestange | in Scheiben schneiden. |
| 3-4 | Stängel Petersilie | waschen, Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. |
| 3 EL | Öl | in einem Topf erhitzen.
Zwiebeln darin anbraten.
Porree und |
| 2 Tassen | Erbsensprossen | hinzufügen. |
| 1 1/2 L | Gemüsebrühe | aufgießen und aufkochen.
Alles ca. 30 Min köcheln. |
| 1 Dose | Kokosmilch | hinzufügen und alles fein pürieren. |
| | Salz
Pfeffer | Die Suppe mit
und
abschmecken mit |
| | Petersilie | bestreut servieren. |
- Keimmethode siehe Kichererbsen
Ernte nach drei Tagen.
- Es können handelsübliche, getrocknete, grüne, Erbsen verwendet werden.

Geröstete Kichererbsen auf Chicorée-Bett

1 Tasse Kichererbsen

in ein Einmachglas geben und über Nacht in handwarmen Wasser einweichen. Es gibt auch spezielle Keimgläser in Biomärkten zu kaufen. Am nächsten Tag das Glas mit einem Gazenetz verschließen und das Wasser abgießen.

Das Glas, wenn möglich, in Schrägstellung lassen, damit sich kein Wasser stauen kann.

Nun die Erbsen keimen lassen. Dazu werden die Erbsen morgens und abends mit handwarmem Wasser gespült.

Nach 3 Tagen können die Sprossen verwendet werden.

Harte Hülsenfrüchte enthalten Spuren des leicht giftigen Phasins und müssen kurz gedünstet werden.

Durch den Keimvorgang verringert sich diese Zeit auf 10 Min.

Die Sprossen dünsten.

Dazu werden sie, wenn vorhanden, in ein Sieb gelegt das in den Kochtopf gestellt wird, so das die Sprossen eher gedämpft, als gedünstet werden. Danach die Sprossen auf einem Stück Küchenrolle legen und abtrocknen.

40 g Butterschmalz

in einer Pfanne auslassen und die Kichererbsensprossen darin goldbraun rösten.

1-2 Stangen Chicorée

waschen, unten gut 1 cm abschneiden und den Struck keilförmig entfernen, weil er sehr bitter ist. Die Chicorée in feine Streifen schneiden. Etwas von den Streifen (Bett) auf Teller legen, mit Marinade beträufeln und die gerösteten Kichererbsen auf den Salat betten.

Marinade

3 EL Öl

3 EL Essig nach Wahl

¼ TL Salz

1 Prise Pfeffer

½ TL Zucker

1 Tasse Kichererbsen = 6 Tassen
Sprossen

Kleine Blätterteigpasteten mit weiße Bohnen-Creme

20 Stück

- 2 Backbleche mit
Backpapier auslegen.
- 1 rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden, zur Seite stellen.
- 10 Scheiben Blätterteig TK auf Backpapier legen und auftauen lassen. Die Scheiben vierteln (vier Quadrate) Aus zwei Quadraten mit einem passendem Ausstechförmchen die Mitte ausstechen. Es muss ein Rand stehen bleiben. Diese Ränder auf die verbliebenen Quadrate legen gut festdrücken und auf das Backblech legen. Die ausgestochenen Plätzchen auf das zweite Backblech legen. So nacheinander alle weiteren Scheiben verarbeiten.
- Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.**
Die Pasteten 10-20 Min backen. Die Plätzchen mit Sahne bestreichen und ca. 10 Min backen.
- Bohnen-Creme**
fein hacken.
- 1-2 Knoblauchzehen
3-4 Stängel Petersiele Blätter von den Stielen ziehen und fein hacken.
- 1 kleine Dose große weiße Bohnen gut abgetropft. in ein hohes Gefäß füllen. Knoblauch und Petersilie hinzufügen und pürieren.
- 200 g Frischkäse hinzufügen, untermöhlen ,mit
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer und
¼ abgeriebenen Zitrone abschmecken.
Mit einem nassen Eisbällchenformer kleine Kugeln abstechen und auf die Pasteten setzen mit je einem Plätzchen garniert servieren .

Omelett aus dem Backofen mit Linsensprossen

1 Backblech mit
Backpapier auslegen.

2 Zwiebeln fein würfeln.

1 EL Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und
die Zwiebelwürfel darin andünsten.
Die Pfanne zur Seite stellen.

**Den Backofen auf 180° C Umluft
vorheizen.**

Für das Omelette

10 Eier in einer Schüssel aufschlagen.

50 ml Milch und

½ TL Salz hinzufügen und alles verschlagen.

Das Ei auf das Backblech gießen.

4 Tassen Linsensprossen mit den Zwiebeln in einer Schüssel
verrühren, auf dem Ei verteilen und mit
etwas Salz bestreuen.

Das Backblech auf die mittlere Schiene in
den Backofen schieben und ca. 15-18 Min
backen.

Nach dem Backen das Omelette aufrollen
und in Stücke schneiden und heiß
servieren.

Spitzkohlsalat mit Linsensprossen

8 Portionen

1	Zitrone	auspressen, den Saft in eine Schüssel gießen.
1	säuerlichen Apfel	schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
2	Orangen	filetieren, den Saft aus den Resten auspressen und auffangen. Die Filets dritteln.
3-4	Möhren	grob reiben.
1	Spitzkohl	in feine Streifen schneiden
4-5 EL	Sonnenblumenkerne	in einer Pfanne ohne Fette rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

Sauce:

1 B.	saure Sahne	in ein hohes Gefäß geben.
2-3 EL	Orangensaft	
½ TL	Salz	
¼ TL	Pfeffer	
1 TL	Honig	
½ TL	Senf	hinzufügen, gut verrühren, abschmecken.

Spitzkohl, Möhren und Apfelstücke in eine Salatschüssel geben, Sauce hinzufügen und gut verrühren.

1 Tasse Linsensprossen und die Orangenfilets vorsichtig unterheben.

Den Salat auf einem Teller anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Dazu kann Brot und Butter gereicht werden.

1 Tasse Linsen ergibt 6 Tassen Sprossen.
Keimethode siehe Kichererbsen
Ernte nach drei Tagen.
Linsensprossen können roh verzehrt werden.