

Hülsenfrüchte meets Biofach -

Ideen für Frühstück und
Zwischenmahlzeiten



Vorwort

Im Rahmen des Projektes “Lebensmittelabfälle unter die Lupe genommen - ein Projekt zur Reduzierung bzw. Nutzung von Lebensmittelresten in Kitas der Stadt Nürnberg” entstand dieses Rezeptheft. Ziel des Projektes ist es, den bewussten Umgang mit Lebensmitteln in der Gemeinschaftsverpflegung zu fördern und praxisnahe Ideen zur wertvollen Verwertung von Lebensmittelresten zu vermitteln.

Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Verwendung von Hülsenfrüchten wie Linsen, Erbsen und Bohnen. Diese machen nicht nur lange satt und liefern wichtige Nährstoffe, sondern sind auch äußerst vielseitig in der Zubereitung. Zudem sind Hülsenfrüchte umweltfreundlich, da sie mit geringem Aufwand angebaut werden können. Sie sind somit ein wertvoller Baustein für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung.

Das Projekt wurde fachlich vom Sachgebiet Gemeinschaftsverpflegung am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Fürth begleitet. Dieses Amt gehört zum Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus. Bayernweit gibt es acht Sachgebiete Gemeinschaftsverpflegung. Zu deren Aufgaben zählen Bildung, Beratung und Vernetzung mit dem Ziel, eine gesundheitsfördernde, genussvolle und alltagstaugliche Verpflegung in Gemeinschaftseinrichtungen zu unterstützen.

Die enthaltenen Rezepte verstehen sich als Anregungen und können an die jeweiligen Gegebenheiten vor Ort angepasst werden.

Kontaktadresse:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Fürth-Uffenheim
Gemeinschaftsverpflegung Mittelfranken
Jahnstraße 7
90763 Fürth

E-Mail:

gemeinschaftsverpflegung@aelf-fu.bayern.de

Internet:

www.aelf-fu.bayern.de

INHALTSVERZEICHNIS

AUFSTRICH

LINSEN-PAPRIKA-AUFSTRICH

FINGER-FOOD

HOT DOGS

MEXICAN WRAPS

LINSEN-PFANNKUCHEN SALZIG

NACHTISCH // SNACKS

SCHOKOMOUSSE

BROWNIES

LUPINEN WAFFELN

MILCHBRÖTCHEN

Linsen-Paprika-Aufstrich

herzhafter Aufstrich



10 PORTIONEN

ZUTATEN

60 g rote Linsen
(getrocknet)
100 g Paprika
20 g Zwiebel
1 EL Rapsöl
40 g Cashewkerne
Paprikapulver
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Linsen nach Packungsanweisung kochen und abgießen
- Paprika und Zwiebel würfeln und mit Rapsöl ca. 5 - 10 Min. dünsten
- Cashewkerne in einer Pfanne leicht rösten
- Alles mit den Gewürzen pürieren



Hot-Dog Finger-Food

10 STÜCK

ZUTATEN

1 Dose Kichererbsen
250 g Kartoffeln
(gerieben, roh oder
vorgekocht)
400 g Karotten (gerieben)
½ Zwiebel (fein gewürfelt)
1 Knoblauchzehe
150 g Haferflocken
100 g Paniermehl
½ TL Tomatenmark
Salz
Paprikapulver
Öl
Wasser bei Bedarf
optional: etwas Kurkuma
Hot-Dog-Brötchen

ZUBEREITUNG

- Kichererbsen abspülen und gut zerdrücken oder mixen
- Geriebene Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Gewürze dazugeben
- Haferflocken und Paniermehl unterheben
- Alles gut verkneten – die Masse soll weich, aber formbar sein
- Kleine Würstchen formen und mit Öl bepinseln
- Auf ein Backblech legen und bei 180 Grad Umluft ca. 25 bis 30 Min. backen, nach der Hälfte wenden
- Hot-Dog-Brötchen (nach belieben) befüllen z.B. mit Essig-Gurken & Tomaten in einem Hot-Dog-Brötchen



Mexican-Wrap-Füllung

Finger-Food

10 PORTIONEN

ZUTATEN

375 g rote oder braune
Linsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Paprika (gewürfelt)
2 kleine Dosen Mais
4 EL Tomatenmark
1 Liter Gemüsebrühe
Paprikapulver
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Linsen ca. 15 Min. in Brühe kochen
- Zwiebeln, Knoblauch und Paprika anbraten
- Tomatenmark und Gewürze dazugeben und kurz anrösten
- Linsen und Mais untermischen, abschmecken
- Wraps (nach Wunsch) füllen

z.B. mit einem Klecks Joghurt/ Sauerrahm, Salat, Käse in einem Tortilla Wrap // oder pur als Eintopf

Linsen Pfannkuchen – salzig

Finger-Food



ZUTATEN

200 g rote Linsen
ca. 400 ml Wasser
½ TL Salz
optional: Paprikapulver
etwas Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

- Rohe rote Linsen im Wasser einweichen
- Mit dem Einweichwasser und den Gewürzen fein pürieren, damit ein glatter, flüssiger Teig entsteht
- Für 20 Min. stehen lassen
- In einer beschichteten Pfanne portionsweise wie kleine dünne Pfannkuchen ausbacken
- Nach Wunsch servieren

z.B. mit Gemüse, Hummus, Salat



Schokomousse

Nachtisch

10 PORTIONEN

ZUTATEN

375 g Zartbitterschokolade oder -kuvertüre
1000 g Kichererbsen aus der Dose (Aquafaba)
1 EL Sahnesteif
1 EL Vanillezucker
100 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

- Schokolade im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen
- Kichererbsen abgießen und Flüssigkeit (Aquafaba) in einer Schüssel auffangen
- Sahnesteif zum Aquafaba geben und mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe aufschlagen, bis es andickt (kann einige Minuten dauern)
- Vanillezucker und Puderzucker hinzufügen und weitere 3 Min. aufschlagen
- Kichererbsen für ein anderes Gericht verwenden (nicht benötigt)
- Geschmolzene Schokolade vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben, bis eine homogene Masse entsteht

Tipp: Alternativ zum Sahnesteif kann Backpulver verwendet werden



Brownies

Nachtisch

CA. 16 STÜCK

ZUTATEN

1 Dose Kidneybohnen
(Abtropfgewicht
ca. 240 - 280 g)
5 Eier (Größe M)
Zimmertemperatur
150 g Butter
170 g Zucker
70 g Kakao
2 gestr. TL Backpulver
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- Eine rechteckige Backform (ca. 24 x 24 cm) mit Backpapier auslegen
- Die Kidneybohnen in ein Sieb gießen, gut spülen und abtropfen lassen
- Butter schmelzen lassen
- In eine hohe Schüssel Kidneybohnen, Kakao, Backpulver, Prise Salz und lauwarme, flüssige Butter geben. Mit einem Stabmixer vermengen
- Eier mit Zucker cremig schlagen. Weiter schlagen und die Bohnen-Kakao-Masse löffelweise unterrühren
- Den Teig in die vorbereitete Form geben und glatt streichen
- Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Min. bei 180°C (Ober- Unterhitze) backen



Lupinen-Waffeln

Nachtisch

10 PORTIONEN

ZUTATEN

200 g Lupinenmehl

200 g Weizen- oder
Dinkelmehl

3 Eier

500 ml Milch

2 EL Rapsöl

2 EL Zucker

1 Prise Salz

2 TL Backpulver

optional: Vanilleextrakt

oder Vanillezucker

ZUBEREITUNG

- Lupinenmehl, Mehl, Zucker, Salz und Backpulver in einer großen Schüssel gut vermengen
- Eier, Milch, Öl und Vanille in einer separaten Schüssel verquirlen
- Die flüssigen Zutaten langsam unter die Mehlmischung rühren, bis ein glatter Teig entsteht
- Nicht zu lange rühren, damit die Waffeln locker bleiben
- Ein Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten
- Pro Waffel ca. 1 Kelle Teig einfüllen und goldbraun backen



Milchbrötchen

Snack

10 - 15 STÜCK

ZUTATEN

250 ml lauwarme Milch
6 g Trockenhefe
38 g Zucker
300 g Mehl (Type 550)
75 g Mehl (Type 405)
6 g Salz
38 g Butter (weich)
ca. 375 g Anko
(rote Bohnenpaste)
1 Ei
optional: Mohn oder
Sesam

ZUBEREITUNG

- Milch, Hefe und Zucker mischen, 5 Min. ruhen lassen
- Mehle und Salz zugeben, 8 Min. kneten
- Butter hinzufügen, 5 Min. weiterkneten
- Teig abgedeckt 1 Std. gehen lassen
- Anko in 10 Kugeln (je ca. 35 g) formen
- Teig in 10 Stücke (je ca. 70 g) teilen, Kugeln formen, 15 Min. ruhen lassen
- Teig zu 10 cm Kreisen ausrollen, Anko in die Mitte geben, Teig verschließen
- Auf Backblech setzen, mit verquirltem Ei bestreichen, (optional: Mohn oder Sesam darauf streuen), gehen lassen
- Bei 200°C Ober-/Unterhitze 10 - 20 Min. goldbraun backen

Kontaktadresse:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Fürth-Uffenheim
Gemeinschaftsverpflegung Mittelfranken
Jahnstraße 7
90763 Fürth

E-Mail:

gemeinschaftsverpflegung@aelf-fu.bayern.de

Internet:

www.aelf-fu.bayern.de