

Salat von Weißen Bohnen und Tomaten

Zutaten 4 Personen

200 g Riesenbohnen, weiß, italienisch, 20091613

125 g Pimientos de Padron

10 g Olivenöl

2 g Steinsalz

50 g Zwiebel, rot, in Spalten

100 g Cocktailtomate/Kirschtomate

2 g Steinsalz

20 g Limettensaft

50 g Olivenöl

5 g Kapern

3 g Gewürze (Zitronenschale, Pfeffer, Fenchel, Salz)

30 g Petersilie, glatt, gezupft

20 g Parmesan, fein gehobelt

20 g Pinienkerne, gedarrt

Zubereitung

Die Bohnen auf ein Sieb schütten, abspülen und abtropfen lassen.

Die Pimientos de Padron putzen, ggf. schneiden, in Olivenöl scharf anbraten und leicht salzen.

Nun alle Salatzutaten locker vermengen bzw. unterheben, anrichten und zum Schluss mit Petersilie, Parmesan und Pinienkernen servieren.



Bohnen-Kartoffel-Puffer

Zutaten 4 Personen

200 g Riesenbohnen, weiß, italienisch, 20091613
50 g Zwiebel, gewürfelt
200 g Kartoffel, gekocht (am besten eine mehlig-kochende Sorte)
50 g Ei (1 Vollei ~ 50g)
5 g Knoblauch, fein gewürfelt
3 g Steinsalz
2 g Pfeffer, schwarz, gemahlen
2 g Koriander, gemahlen
20 g Olivenöl

Zubereitung

Die Bohnen abspülen, abtropfen lassen und zusammen mit den gekochten Kartoffeln mit dem Pürierstab oder einer groben Gemüseraspel zerkleinern.

Mit den Zwiebelwürfeln und restlichen Zutaten vermengen und kräftig abschmecken. Eine Probe herstellen und ggf. die Bindung und den Geschmack korrigieren.

In Olivenöl kleine Puffer braten und mit Hummus oder einem Salat servieren.

Dreierlei Hummus zum Bohnenpuffer

Zutaten

- 250 g Kichererbsen Cirio - 14765995 - CC
- 100 g Kichererbsenwasser (Abtropfflüssigkeit)
- 100 ml Wasser
- 100 g Sesampaste (Tahini)
- 30 g Limettensaft
- 60 g Olivenöl
- 10 g Knoblauch, fein gewürfelt

- 100 g Pesto Genovese, Kunststoffglas, 17150514
- 100 g Pesto Rosso Kunststoffglas, 17150422
- 5 g Steinsalz
- 8 g Harissa
- 2 g Kreuzkümmelsamen

Zubereitung

Die Kichererbsen abschütten und das Kichererbsenwasser zurück behalten.

Die abgeschütteten Kichererbsen mit einem Teil der Flüssigkeit in die gewünschte Konsistenz bringen und mit Sesampaste, Limettensaft, Olivenöl und Knoblauch verfeinern.

Die Masse im Verhältnis 40/30/30 aufteilen und die 30er-Mengen einmal mit Pesto Genovese und zum anderen mit Pesto Rosso verfeinern. Mit Steinsalz, Harissa und weiteren Gewürzen abschmecken.

Den Hummus mit Bohnenpuffern oder Backkartoffeln servieren.

Fruchtiges Broccoli-Apfel-Chili mit Kokosmilch

Zutaten 4 Personen

50 g Zwiebel, geschält
20 g Erdnussöl
30 g Cashewkerne
200 g Broccoli in Röschen
200 g Karotten i Str. 3mm
100 g Soja-Sprossen
100 ml Wasser oder Brühe
150 g Kichererbsen Cirio - 14765995
100 g Sweet-Chili-Sauce, Tai Shan, 14706592
200 g Kokosmilch - 11946625
100 g Apfel, ganz, fruchtig-süß
3 g Steinsalz
30 g Kräuter, fein geschnitten

100 g Couscous
100 g Wasser
20 g Cranberries
10 g Pistazienkerne, grün, ganz
3 g Gewürze (Zitronenschale, Pfeffer, Fenchel, Salz)

Zubereitung

Cashewkerne und Zwiebelspalten in Olivenöl anschwitzen, dann die Karottenscheiben Broccoliröschen, und Sojasprossen zugeben, kurz anrösten, mit Wasser aufgießen. Das Wasser 1-2 Minuten reduzieren lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Den Couscous, Cranberries und Pistazien mit Wasser aufkochen und zugedeckt 1-2 Minuten kochen. Dann nachquellenlassen und ggf. mit Salz und Erdnuss- oder Sesamöl aromatisieren.

Zum Schluss die Asiasauce und Kokosmilch unterheben und einmal aufkochen.

In der letzten Minute die Apfelwürfel und die abgetropften Kichererbsen zugeben und mit den Würzzutaten kräftig abschmecken. Mit gezupften Kräutern garnieren.

Pasta mit Trüffelöl und Spinat

Zutaten 4 Personen

400 g Fusilli, De Cecco, Trockengewicht
20 g Olivenöl

400 g Kräuterseitlinge
50 g Olivenöl
125 g Baby-Blattspinat, geputzt, gewaschen
50 g Castellino Tomaten Semi getrocknet, in Streifen
40 g Butter
50 g Trüffelöl, aromatisiert (nach Geschmack!)
2 g Steinsalz
2 g Pfeffer
5 g Zitronenschale, bio

10 g Blattpetersilie, gezupft
20 g Parmesan, grob gehobelt

Zubereitung

Die Pasta in Salzwasser vorgaren.

Dann die geschnittenen Kräuterseitlinge in Olivenöl scharf anbraten, Blattspinat, geschnittene getrocknete Tomaten und die Butter hineingeben und etwas zurückbehaltenes Pastakochwasser aufgießen. Die vorgegarte Pasta zugeben und ca. 1 Minute erhitzen.

Zum Schluss mit den Würzzutaten und Trüffelöl abschmecken, anrichten und garnieren.



Fruchtmix mit Müsli-Mascarponecreme

Zutaten 6-10 Personen

50 g Blütenhonig
1 g Naturvanille
200 g Magerquark 0,5%
100 g Mascarpone 80% i. Tr.
200 g Apfel, ganz, säuerlich
80 g Crunchy Müsli
100 g Sahne 30%

400 g 3-Frucht-Mix, 17144094
1 g Tonkabohne
10 g Schokolade, Zartbitter
3 g Minzeblätter

Zubereitung

Den Blütenhonig, Vanille, Magerquark, Mascarpone glattrühren. Dann den Apfel gerspelt und das Müsli zugeben und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

Die Creme 20-30 Minuten quellen lassen.

Den 3-Frucht-Mix mit Tonkabohne verfeinern und mit der Creme anrichten. Mit gerspelter Schokolade und Minzeblatt garnieren.