



BOHNEN, LINSEN, ERBSEN & CO.

Workshop vom 29. November 2022

REZEPTE VON DOMINIK KLIER



RIBOLITA AUS BORLOTTI-BOHNEN

Zutaten:

Borlotti Bohnen (über Nacht gewässert), Olivenöl, Zwiebeln, Stangensellerie, Sellerie, Karotten, Dörr-Aprikose, Tomatenmark, Gemüsebrühe, Petersilie, Zitronenzeste, Parmesan

Bohnen bissfest kochen (das kann 30 Min dauern). Währenddessen das Gemüse klein würfeln. Erst die Zwiebeln bei mittlerer Hitze im Olivenöl in einem Topf schwitzen, nach 5 Minuten das restliche Gemüse hinzufügen und weitere 5 Minuten schwitzen. Tomatisieren (1-2 EL Tomatenmark) und salzen.

Gemüsebrühe aufgießen und Bohnen hinzufügen. Einige Minuten leise köcheln lassen. Petersilie fein hacken und mit Zitronenzeste und geriebenem Parmesan vermengen. Suppe auf Teller verteilen und mit Petersilien-Parmesan-Mischung bestreuen.

HUMMUS AUS ACKERBOHNEN MIT BROT

Zutaten: Ackerbohnen (über Nacht gewässert), Tahina, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, kaltes Wasser



Ackerbohnen weich kochen, wenn sie weich sind, salzen und noch 5 Min weiter köcheln lassen. Abgießen und mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben. Langsam durchmischen und mit eiskaltem Wasser aufgießen, um die perfekte Konsistenz zu erhalten. Auf Tellern aufstreichen, mit Olivenöl beträufeln und mit Gewürzen oder Kräutern garnieren (z.B. Petersilie, Sumach und Maldon-Salz). Passt super zu Gemüse, aufs Brot oder zu warmen Gerichten.



DAL AUS ERBSENBRUCH MIT BLUMENKOHL UND YOGHURT

Zutaten: Erbsen (über nacht eingeweicht), Kokosmilch, Dosentomate, Rapsöl, Zwiebeln, Zimtstange, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Ingwer, Gemüsebrühe/Wasser

Erbsen 30 Minuten in Wasser kochen, abgießen. Zwiebeln, Gewürze, Kurkuma und Ingwer in Öl anschwitzen und 5-10 Min farblos schwitzen. Restliche Zutaten hinzufügen und 40 Minuten schmurgeln lassen. Ganze Gewürze entfernen und mit Salz abschmecken. Entweder pürieren und als Suppe genießen oder Reis (mit viel Nelken) und im Ofen geschmortes Gemüse dazu reichen.

VEGANE BOLOGNESE AUS DEM OFEN MIT ANICIA LINSEN (INSPIRIERT VON OTTOLENGHI)

Zutaten: Karotten, Zwiebeln, Pilze, Knoblauch (alles fein gehackt), Tomatendosen, Olivenöl, Misopaste, Gochujang, Tomatenmark, Sojasauce, Kreuzkümmel, Linsen, Gemüsebrühe, Kokoscreme, Rotwein



Gemüse, Tomatendosen, Olivenöl, Misopaste, Gochujang, Tomatenmark, Sojasauce, Kreuzkümmel in einem hohen Bräter vermengen und bei 190 Grad Umluft für 40 Min backen (Nach 20 Min umrühren) und dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren. Linsen, Gemüsebrühe, Kokoscreme und Rotwein sowie 150 ml Wasser hinzufügen. Alles gründlich vermengen. Abdecken, weitere 40 Minuten im Ofen backen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.