

Praxiserprobte Rezepte mit Hülsenfrüchten

Es gibt viele lecker schmeckende und gesundheitsfördernde Gerichte mit Hülsenfrüchten, die sich in der Kita schnell, einfach und kostengünstig zubereiten lassen. Durch den Einsatz von Hülsenfrüchten können auch bekannte Gerichte neu interpretiert werden - nicht nur Spaghetti Bolognese sondern auch Pasta mit Linsen schmecken ganz wunderbar.

Die folgenden Rezeptbeispiele sind auf **10 Kita-Portionen** berechnet.

Möhren-Hummus

Zutaten

500 g	Möhren
2	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
80 g	Sonnenblumenkerne
400 g	Kichererbsen (Dose)
5	getrocknete Datteln
1	Knoblauchzehe
5 TL	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer

*Das Möhren-Hummus eignet sich gut als Dip zur Rohkost-Platte.
Er hält sich einige Tage im Kühlschrank und eignet sich auch zum Einfrieren.*

Zubereitung

1. Möhren und Zwiebel schälen und klein schneiden. In Öl ca. 10 Minuten andünsten und beiseite stellen.
2. Die Sonnenblumenkerne behutsam in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.
3. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abspülen.
4. Die Datteln klein schneiden.
5. Den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.
6. Die Möhren mit Zwiebeln, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen, Datteln, Knoblauch und Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. etwas Wasser zugeben, wenn die Masse zu fest ist.

Falafel mit Kräutercreme



Zutaten

Falafel

- 200 g Kichererbsen, gekocht aus der Dose oder dem Glas
- 3 EL Maisgrieß (Polenta)
- 13 EL Wasser
- 1 Zwiebel
- 4 getrocknete Tomaten
- 3 EL frisch gehackte Petersilie
- Jodsalz, Pfeffer, Kurkuma
- 2 EL Rapsöl

Kräutercreme

- 200 g Ricotta
- 160 g Magerquark
- 3 EL gemischte, gehackte Kräuter

*Dazu passen
gedünstetes Gemüse
oder Gemüsesticks.*

Zubereitung

1. Kichererbsen über einem Sieb abtropfen lassen.
2. Maisgrieß mit dem Wasser unter Rühren aufkochen und 10 Minuten quellen lassen.
3. Gemüsebrühe (Instant) vorbereiten.
4. Zwiebel und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden und zum Maisgries geben.
5. Abgetropfte Kichererbsen mit dem Pürierstab fein pürieren und unter den Maisgries mischen. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Kurkuma abschmecken.
6. Masse abkühlen lassen, zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne in Rapsöl von allen Seiten braten.
7. Für die Kräutercreme Ricotta, Magerquark und Kräuter miteinander verrühren.

Gelbe Linsensuppe

Zutaten

3	Zwiebeln
4	Möhren
4	Kartoffeln
250 g	gelbe Linsen
1,5 l	Gemüsebrühe
1 TL	Kurkuma (Gelbwurz)
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
1-2	Stängel frische Pfefferminze (oder 3 EL getrocknete Pfefferminze)
	Saft einer ½ Zitrone
	Jodsalz, Pfeffer

Nicht verwendete frische Pfefferminze schmeckt als Tee oder kann geschnitten gut eingefroren werden.

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in Würfel schneiden.
3. Gemüsebrühe (Instant) vorbereiten.
4. Zwiebelwürfel zusammen mit Kurkuma in Öl andünsten, dann Möhren und Kartoffeln dazugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Linsen hinzufügen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.
5. Zwischenzeitlich in einer Pfanne Tomatenmark in Öl andünsten und zur Suppe hinzufügen.
6. Pfefferminzblätter abzupfen, klein schneiden und zur Suppe geben.
7. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.