



EIWEISS VOM ACKER

# Nachhaltiger Genuss:

Ackerbohne, Süßlupine & Co.



ufop

# Inhalt



## Warenkunde

- 04 **Blühende Aussichten** für Mensch, Umwelt und Landwirtschaft
- 06 **Nachhaltiger Genuss** vielseitig und lecker
- 08 **Auf einen Blick:** Ackerbohne & Co.
- 10 **Küchentipps & -tricks**



## Online

Weitere Informationen zu  
Körnerleguminosen und pflanzlichem  
Eiweiß aus Deutschland unter:

[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

## Rezepte

- 12 **Lachs auf Ackerbohnen-Rahmspitzkohl**
- 14 **Ackerbohnen-Eintopf**
- 16 **Körnererbsen-Puffer mit Estragon-Senf-Dip und Essig-Zwiebeln**
- 18 **Körnererbsen-Burger-Bowl**
- 20 **Chili sin Carne**
- 22 **Sojabohnen-Curry**
- 24 **Süßlupinen-Hummus**
- 26 **Spaghetti mit Süßlupinen-Bolognese und Bröseln**





KÖRNERERBSEN ENTHALTEN NICHT NUR HOCHWERTIGES EIWEISS, SONDERN AUCH VIEL STÄRKE.

## Blühende Aussichten

**Es gibt viel Potenzial für sie auf deutschen Äckern – heimische Körnerleguminosen wie Körnererbsen, Ackerbohnen, Süßlupinen und mittlerweile auch Sojabohnen werden derzeit bislang erst auf rund 1,5 Prozent der gesamten Ackerfläche angebaut. Dies wird sich in den nächsten Jahren ändern, denn diese Hülsenfrüchte sind für Landwirte eine interessante Anbaualternative, die viele Vorteile für Mensch, Agrarwirtschaft und Umwelt mit sich bringt.**

Hülsenfrüchte zählen seit Jahrhunderten zu den bedeutendsten pflanzlichen Eiweißquellen für Mensch und Tier. In Deutschland waren sie in den letzten Jahrzehnten etwas in Vergessenheit geraten, doch in jüngster Zeit rücken vor allem Körnererbsen, Ackerbohnen, Süßlupinen sowie auch heimisch erzeugte Sojabohnen in den Fokus der Aufmerksamkeit. Diese bemerkenswerten,

auch als Körnerleguminosen bezeichneten Kulturpflanzen praktizieren eine ökologisch interessante Symbiose: Knöllchenbakterien siedeln sich an ihren Wurzeln an und nutzen Photosyntheseprodukte der Pflanzen für ihren Stoffwechsel. Als „Gegenleistung“ binden die Knöllchenbakterien Stickstoff direkt aus der Luft und stellen diesen der Leguminose als Nährstoff zur Verfügung. Jeder profitiert also vom anderen!

Auch die nachfolgenden Ackerkulturen ziehen einen großen Nutzen aus dem Anbau der Körnerleguminosen. Denn werden die Samen von Körnererbsen, Ackerbohnen, Süßlupinen und Sojabohnen mit dem Mähdrescher geerntet, bleiben die Reste der Pflanze und alle Wurzeln auf dem Feld zurück. Die darin enthaltenen Stickstoffvorräte stehen dann den Nachfrüchten zur Verfügung und machen den sogenannten hohen Vorfruchtwert von Körnerleguminosen aus.



# Ackerbohnen

**Vicia faba**



Unterscheiden sich botanisch von Gartenbohnen



Anbaupause 4 bis 5 Jahre



Enthalten Eiweiß, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine



Werden z. B. in Fleischwaren, Back- und Süßwaren, Desserts, Eis als Ersatz von Milcheiweiß bzw. geschrotet und als Zutat in Broten eingesetzt

# Körnererbsen

**Pisum sativum**



Größte Anbaufläche aller heimischen Körnerleguminosen



Anbaupause 6 bis 9 Jahre



Enthalten Kohlenhydrate, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine



Werden in Backwaren, Fleischersatzprodukten, Desserts, Sportlernahrung und Drinks als Ersatz von Milch- oder Hühnereiweiß verwendet

# Sojabohnen

**Glycine max (L.) merr.**

Aus Deutschland gentechnikfrei



Anbaupause 2 bis 3 Jahre



Enthalten ungesättigte Fettsäuren, Eiweiß, fettlösliche Vitamine und Phytosterin



Vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. in Fleischwaren, Fleischersatzprodukten, Milchersatzprodukten, Backwaren oder Brotaufstrichen

# Blaue Süßlupinen

**Lupinus angustifolius**



Verwandte der nicht genießbaren Gartenlupine



Enthalten Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine



Anbaupause 4 bis 5 Jahre



Vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. in Fleischersatzprodukten, Brotaufstrichen, Eis oder Nudeln



Verwendung als Mehl, Grieß oder Schrot zum Backen sowie als Kaffeeersatz

# Küchentipps & -tricks

## Einkaufen

- Die getrockneten Samen von heimischen Süßlupinen, Sojabohnen und Körnererbsen sind in vielen Supermärkten oder Bioläden erhältlich.
- Ackerbohnen kann man ungeschält und geschält am einfachsten online bestellen.
- Das gilt auch für bereits geröstete Ackerbohnen in süßer oder salziger Geschmacksrichtung, die man als Snack essen oder als Topping z. B. auf Desserts oder Salate geben kann.



## Einweichen

- Getrocknete Hülsenfrüchte werden vor der Zubereitung in der dreifachen Menge Wasser eingeweicht. Dabei nehmen sie das Wasser, das sie beim Trocknen verloren haben, wieder auf. Da sich ihr Volumen dabei erheblich vergrößert, sollte man einen entsprechend großen Topf wählen.
- Das Einweichen verkürzt die Garzeit und erhöht die Verträglichkeit der Hülsenfrüchte. Ausnahmen sind Linsen, geschälte Erbsen und einige kleine Bohnensorten – sie müssen nicht eingeweicht werden.
- Die Einweichzeit beträgt in der Regel bis zu zwölf Stunden. Am einfachsten ist es, die Körnerleguminosen über Nacht im Wasser stehen zu lassen.

## Kochen

- Nach dem Einweichen müssen die Hülsenfrüchte gekocht werden, denn sie dürfen keinesfalls roh verzehrt werden.
- Die Kochzeit von Hülsenfrüchten variiert in Abhängigkeit von Art, Alter, Einweichzeit und Wasserhärte und kann bis zu zwei Stunden betragen. Es ist sinnvoll, zwischendurch zu testen, ob sie vielleicht schon gar sind.
- Ein Schnellkochtopf verkürzt die Garzeit auf etwa ein Drittel bis ein Viertel der regulären Dauer.
- Auch die Zugabe von Natron zum Kochwasser kann die Garzeit verkürzen, da das Natron die Zellwände in den Schalen der Körnerleguminosen aufschließt.
- Salz kann schon direkt beim Kochen zugegeben werden. Auf diese Weise werden die Hülsenfrüchte würziger, als wenn man sie nachträglich salzt.
- Säurehaltige Zutaten wie Essig, Zitrone oder Tomaten verhärteten die Zellstrukturen in den Hülsenfrüchten. Sie sollte man deshalb erst am Ende zufügen.

# Lachs auf Ackerbohnen- Rahmspitzkohl



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten (+ 12 Stunden  
Einweichzeit)

## Surf 'n' Turf auf nordische Art:


gebratener Lachs trifft auf Ackerbohne –  
mit Rahmspitzkohl und gerösteten Ackerbohnen!

### Und so geht's:

Die Ackerbohnen 12 Stunden in Wasser einweichen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Spitzkohl waschen, putzen, halbieren und grob schneiden. 2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen, den Spitzkohl darin hell anbraten. Schalotten unterheben, mit Brühe und Sahne auffüllen und offen 8 Min. köcheln lassen. Dann die eingeweichten, abgetropften Ackerbohnen zugeben und nochmals 8 Min. köcheln lassen.

Lachs waschen, trocknen, salzen und in einer Pfanne in 4 EL Rapsöl von beiden Seiten jeweils 3 bis 4 Min. braten. Der Fisch darf innen noch etwas glasig sein.

Rahmgemüse mit Salz, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und unter das Gemüse rühren. Die gerösteten Ackerbohnen grob zerhacken, den Lachs damit bestreuen und auf vorgewärmten Tellern mit dem Rahmgemüse anrichten.

 **TIPP:** Dazu passen  
Salzkartoffeln oder Reis.

### Zutaten für 4 Portionen:

180 Ackerbohnen,  
getrocknet und geschält  
4 Schalotten  
400 g Spitzkohl  
6 EL Rapsöl  
400 ml Gemüsebrühe  
2 EL Schlagsahne  
4 Lachstranchen à ca. 150 g, grätenfrei  
Salz  
Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone  
½ Bund Petersilie, kraus  
3 – 4 EL Ackerbohnen,  
geröstet und gesalzen (online erhältlich)

# Ackerbohnen-Eintopf

Dieser wunderbare Eintopf erhält seine Würze durch Chorizo-Wurst und eine Gewürzkombination aus Lorbeer, Knoblauch und Koriander.

## Und so geht's:

Die Ackerbohnen 12 Stunden in Wasser einweichen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Speck in einem Topf in heißem Rapsöl anschwitzen lassen, die Zwiebeln zugeben und weich dünsten. Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und würfeln. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Paprika, Knoblauch und Lorbeerblätter zur Speckmischung geben. Mit Paprikapulver bestäuben. Würste, Tomatenragout und 1 Liter heißes Wasser hinzufügen. Den Eintopf aufkochen lassen, die abgetropften Ackerbohnen zugeben und alles zugedeckt 90 Min. köcheln lassen.

Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Staudensellerie waschen, putzen, das Grün abschnei-

den und beiseitelegen. Selleriestangen in Scheiben schneiden. Bohnen und Staudensellerie in Salzwasser 7 Min. kochen, abgießen und kalt abschrecken.

Den Eintopf zunächst zurückhaltend mit Salz abschmecken (Speck und Chorizo bringen schon reichlich natürliche Würze mit!). Die grünen Gemüse unterrühren und alles aufkochen. Koriander waschen, trocknen und zusammen mit dem Staudenselleriegrün fein schneiden. Feta zerbröckeln und alles vor dem Servieren über den Eintopf streuen.

## Zutaten für 4 Portionen:

200 g Ackerbohnen, getrocknet  
2 Zwiebeln  
200 g Speck, geräuchert, ohne Schwarte, in 0,5 cm dicken Scheiben  
4 EL Rapsöl  
2 rote Paprikaschoten  
1 Knoblauchzehe  
2 Lorbeerblätter  
1 EL Paprikapulver, edelsüß  
8 Chorizo-Würste, mild  
1 Dose stückiges Tomatenragout (425 g EW)  
300 g grüne Bohnen  
250 g Staudensellerie mit Grün  
Salz  
einige Stängel Koriandergrün  
100 g Fetakäse

**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten (+ 12 Stunden Einweich- und 90 Minuten Kochzeit)





# Körnererbsen-Puffer mit Estragon-Senf-Dip und Essig-Zwiebeln



**Zubereitungszeit:**  
40 Minuten (+ 12 Stunden Einweich-  
und 90 Minuten Kochzeit)

Ein Festessen sind die luftigen Körnererbsen-Schmand-Puffer mit französischem Estragon-Senf-Dip und knackig-pikanten Rotweinessig-Zwiebeln.

## Und so geht's:

Die Körnererbsen 12 Stunden einweichen, das Einweichwasser weggießen und die Erbsen in frischem Wasser ca. 90 Min. gar köcheln.

Für die Essigzwiebeln die Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden oder hobeln. Pfefferchote waschen, putzen, evtl. die Kerne entfernen, Menge nach Geschmack fein schneiden und zusammen mit Rotweinessig mit Agavendicksaft aufkochen. Zwiebeln zugeben und offen 5 Min. schmoren. Alles mit Salz würzen und abkühlen lassen.

Für den Dip die Saure Sahne mit 50 g Schmand, Mayonnaise und Senf glatt rühren. Estragon und Petersilie fein schneiden und unterrühren. Alles mit Salz abschmecken.

Für die Puffer 1 Ei trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz mit einem Handrührgerät

steif schlagen. Das Eigelb mit dem zweiten Ei, 50 g Schmand, der Gemüsebrühe, der Hälfte der abgetropften Körnererbsen und dem Mehl zu einem glatten Teig pürieren. Masse mit Salz würzen. Bohnenkraut, waschen, trocknen, fein hacken und mit den übrigen Körnererbsen und dem geschlagenen Eiweiß unter den Teig heben.

Backofen auf 80 °C erhitzen. 3 bis 4 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. 6 bis 8 EL Pufferteig portioniert nebeneinander in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2 bis 3 Min. goldbraun backen. Fertige Puffer kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann im Backofen warmhalten. Auf diese Weise weitere Puffer backen, bis der Teig verbraucht ist. Die Puffer mit Dip und Essigzwiebeln servieren.

## Zutaten für 6 Portionen:

### Puffer

200 g Körnererbsen, getrocknet  
2 Eier (M)  
Salz  
100 g Schmand  
100 ml kalte Gemüsebrühe  
100 g Mehl, Type 405  
2 Stängel Bohnenkraut (optional, wahlweise  
½ TL getrocknetes Bohnenkraut)  
8 bis 9 EL Rapsöl

### Essig-Zwiebeln

4 Zwiebeln, rot  
¼ - ½ Pfefferchote, rot  
5 EL Rotweinessig  
3 EL Agavendicksaft  
Salz

### Dip

150 g Saure Sahne  
50 g Mayonnaise  
2 - 3 TL scharfer Senf  
3 - 4 Stängel Estragon  
(ersatzweise 1 - 2 Msp. getrockneter Estragon)  
2 Stängel Petersilie, glatt  
Salz

# Körnererbsen-Burger-Bowl

Vegetarische Burger-Pattys aus dem Frischeregal werden immer beliebter – Basis sind immer öfter auch Körnererbsen! In einer frischen Bowl

## Und so geht's:

Für den Salat die Körnererbsen 12 Stunden einweichen, das Einweichwasser weggießen und die Erbsen in frischem Wasser ca. 90 Min. gar köcheln. Die Erbsen abgießen und kalt abschrecken, im Sieb abtropfen lassen. Aus Saurer Sahne, Schmand, Mayonnaise, 2 EL kaltgepresstem Rapsöl und den Senfsorten ein Dressing herstellen, mit Salz würzen. Die Körnererbsen leicht salzen und mit ein paar Esslöffeln Dressing marinieren. Übriges Dressing später zur Bowl servieren.

Für die Guacamole die Tomaten waschen, vierteln, den Stängelsatz herausschneiden, entkernen und würfeln. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, die Schale entfernen und das Fruchtfleisch

mit Körnererbsen-Salat, Avocado-Tomaten-Guacamole und knackigen Gemüsen macht der pflanzliche Burger eine besonders gute Figur!

würfeln. Avocado mit Tomatenwürfeln vermengen, alles mit Weißweinessig, 1 EL kaltgepresstem Rapsöl und Salz abschmecken.

Die Gurke waschen, streifig schälen und in Scheiben schneiden, kräftig salzen und beiseitestellen. Die Möhre schälen, dritteln und erst in Scheiben, dann in dickere Streifen schneiden. Mit Salz würzen. Salat waschen, putzen und trocken schleudern, Kresse vom Beet schneiden. Blaubeeren waschen.

3 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Pattys darin nach Packungsanweisung braten. Die Bowl dann wie im Bild anrichten, mit dem übrigen Dressing servieren.

## Zutaten für 4 Portionen:

### Körnererbsen-Salat

180 g Körnererbsen, getrocknet  
150 g Saure Sahne  
50 g Schmand  
50 g Mayonnaise  
3 EL Rapsöl, kaltgepresst  
2 – 3 TL Senf, scharf  
2 TL Senf, grob  
Salz

### Guacamole

2 Tomaten  
1 Avocado  
1 – 2 Spritzer Weißweinessig  
Salz

### Burger & Beilagen

1 Mini-Snackgurke  
Salz  
1 dicke Möhre  
1 Römervalattherz  
1 Beet Kresse  
125 g Blaubeeren  
4 pflanzliche Körnererbsen-Burger-Pattys,  
Kühlregal  
3 EL Rapsöl

## Zubereitungszeit:

40 Minuten (+ 12 Stunden Einweich-  
und 90 Minuten Kochzeit)



Das Chili sin Carne mit saftig gekochten Sojaschnetzel ist herzhaft gewürzt. Sourcreme und Taco-Chips dazu – und fertig ist der Partyklassiker.



Zubereitungszeit:  
50 Minuten

**TIPP:** Sojaschnetzel gibt es als Trockenware im gut sortierten Supermarkt oder dem Bio-Handel. Für dieses Gericht kann man auch Sojahack aus dem Kühlregal verwenden, dann entfällt das Einweichen.

## Chili sin Carne

### Und so geht's:

Sojaschnetzel nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Die Bohnen abgießen und kalt abspülen. Die Süßkartoffel schälen und würfeln. Die Pfefferschote waschen, putzen, evtl. entkernen und Menge nach Geschmack fein schneiden.

Sojaschnetzel abgießen, kalt abbrausen und ausdrücken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Schnetzel darin goldbraun anbraten. Die Gemüse und Bohnen zuge-

ben und alles kurz andünsten. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit den Gewürzen unterrühren. Tomatenmark unterrühren. Mit Tomatenragout und Brühe aufgießen, alles mit Salz würzen. Zugedeckt 25 Min. dicklich einköcheln.

Inzwischen für die Sourcreme Saure Sahne mit Schmand, Senf und Agavendicksaft glatt rühren. Alles mit fein abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und unterrühren. Chili mit Sourcreme und Taco-Chips servieren, mit Koriandergrün nach Geschmack toppen.

**Ras el-Hanout** ist eine marokkanische Gewürzmischung. Alternativ eignen sich auch Garam Marsala oder etwas Currypulver und ein Hauch gemahlener Kreuzkümmel.

### Zutaten für 6 Portionen:

#### Chili

- 300 g Sojaschnetzel
- 2 Spitzpaprika, rot
- 1 Paprika, grün
- 2 Zwiebeln, rot
- 1 Dose Kidney-Bohnen (425 g EW)
- 1 große Süßkartoffel
- ½ Pfefferschote, rot
- 6 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Msp. Paprikapulver, geräuchert (optional)
- 1 – 2 TL **Ras el-Hanout**-Gewürzmischung
- 80 g Tomatenmark
- 2 Dosen stückiges Tomatenragout (à 425 g EW)
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz

#### Sourcreme

- 150 g Saure Sahne
- 100 g Schmand
- 1 – 2 TL scharfer Senf
- 1 TL Agavendicksaft
- Abrieb und Saft ½ Zitrone, bio
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- einige Stängel Petersilie

#### Zusätzlich

- Taco-Chips nach Geschmack
- einige Stängel Koriander

# Sojabohnen-Curry

Zu diesem mild-würzigen Kokos-Curry passt Kurkuma-Reis.

## Und so geht's:

Sojabohnen 12 Stunden einweichen, das Einweichwasser weggießen und die Sojabohnen in frischem Wasser ca. 90 Min. gar köcheln.

Paprikaschoten und Zucchini waschen und putzen. Paprika entkernen, Zucchini längs vierteln, beide Gemüse würfeln und salzen. Shiitake-Pilze putzen, die harten Stiele abschneiden und wegwerfen, die Kappen halbieren.

Zwiebeln pellen, in feine Spalten schneiden und mit Paprikawürfeln in einem Topf in Rapsöl glasig dünsten. Mit Currypulver bestäuben, die rote Currypaste und den Agavendicksaft unterrühren. Abgetropfte Sojabohnen und Pilze unterrühren. Alles

mit 500 ml heißem Wasser und Kokosmilch auffüllen und offen 10 Min. köcheln lassen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben, zusammen mit Zucchini zum Curry geben und alles weitere 5 Min. offen leicht dicklich einkochen.

In der Zwischenzeit Basmatireis mit 600 ml Wasser, Kurkuma und 1 EL Rapsöl aufkochen und salzen. Zugedeckt 12 Min. köcheln lassen, dann vom Herd ziehen und bis zum Servieren zugedeckt quellen lassen.

Das Curry mit Limettensaft abschmecken und salzen. Kräuter waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und über das Curry streuen. Den Reis mit einer Gabel lockern und zum Curry servieren.


## Zutaten für 4 Portionen:

### Curry

- 200 g Sojabohnen, getrocknet
- 3 Paprikaschoten, gelb, orange und rot
- Salz
- 2 kleine Zucchini
- 12 Shiitake-Pilze
- 2 Zwiebeln
- 7 EL Rapsöl
- 1 EL Paprikapulver, mild, gelb
- 1 EL Currypaste, rot
- 1 EL Agavendicksaft
- 400 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer, frisch
- Saft 1 Limette
- 1 Handvoll gemischte Kräuter, z. B. Basilikum, Koriander und etwas Minze

### Reis

- 200 g Basmatireis
- Salz
- 1 gestr. TL Kurkuma

 **TIPP:** Im Rezept werden Currypulver und Currypaste verwendet – tatsächlich kann man variieren, also auch nur Currypulver benutzen oder auch gelbe oder grüne Currypaste verwenden. Immer wichtig: Vortasten und nicht zu viel auf einmal zugeben, stattdessen lieber nachwürzen, so erlebt man keine scharfe Überraschung.



**Zubereitungszeit:**  
45 Minuten (+ 12 Stunden Einweich- und 90 Minuten Kochzeit)

# Süßlupinen-Hummus

Nah am Original und doch ganz eigen: Der Lupinen-Hummus schmeckt wunderbar nussig. Mit würzigem Salat, Gurken, Feta und Pfannen-Tomaten zu warmem Tortillabrot servieren!

## Und so geht's:

Süßlupinen 12 Stunden in Wasser weichen. Das Einweichwasser abgießen und Süßlupinen mit frischem Wasser in einem Topf 2 Stunden köcheln. Abgießen und kalt abbrausen.

Süßlupinen mit Tahin, 2 EL kaltgepresstem Rapsöl, 1 bis 2 EL Zitronensaft, einer halben gepressten Knoblauchzehe und 2 bis 4 EL Wasser im Mixer cremig pürieren. Den Hummus mit Salz und Piment d'Espelette mild abschmecken.

Backofen auf 60 °C vorheizen, die Tortilla-Fladen hineingeben. Die Gurken waschen, streifig schälen, in Scheiben schneiden und salzen.

Salate und Kräuter waschen und trocknen. Die Tomaten waschen, den Stängelansatz herausschneiden, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einer heißen Pfanne mit 2 EL Rapsöl 2 bis 3 Min. braten. Wenden, pfeffern und salzen und noch 1 Min. braten.

Feta zerbröseln. Hummus mit Tortillas, Salat und Gemüse auf Tellern anrichten, mit dem restlichen kaltgepressten Rapsöl beträufeln, mit Feta und Paprikapulver toppen und mit grünen Oliven servieren.

**Piment d'Espelette** ist eine aromatische, fruchtige Chili-Sorte.

## Zutaten für 4 Portionen:

### Hummus

150 g Süßlupinen, getrocknet  
200 g Tahin (Sesampaste)  
5 EL Rapsöl, kaltgepresst  
1 – 2 EL Zitronensaft  
½ Knoblauchzehe  
Salz

### Piment d'Espelette

(wahlweise Cayennepfeffer)

### Beilagen

3 kleine Tortilla-Fladen pro Person  
1 – 2 Mini-Snackgurken  
Salz  
100 g Pflücksalat-Mischung  
1 kleine Handvoll gemischte Kräuter,  
z. B. Basilikum und Minze  
12 kleine Tomaten  
2 EL Rapsöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
150 g Fetakäse  
Paprikapulver, edelsüß  
1 Handvoll grüne Oliven

## Zubereitungszeit:

35 Minuten (+ 12 Stunden Einweich-  
und 2 Stunden Kochzeit)



# Spaghetti mit Süßlupinen- Bolognese und Bröseln



**Zubereitungszeit:**  
**1 Stunde**

Erstaunlich, wie perfekt der Lupinenschrot mit seinem knackigen Biss das übliche Hackfleisch in der würzigen Bolognese nicht nur ersetzt: Es entsteht eine ganz eigene Version des Kindheitsklassikers!

## **Und so geht's:**

Süßlupinenschrot in köchelndem Salzwasser 5 Min. vorgaren, dann 10 Min. quellen lassen.

Inzwischen Zwiebeln abziehen, würfeln und in einem Topf in Rapsöl hellbraun schmoren. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit Lorbeerblatt und Oregano zugeben. Tomatenmark und Agavendicksaft unterrühren. Alles mit Tomatenragout und Brühe aufgießen und leicht salzen.

Süßlupinenschrot in einem Sieb abgießen, mithilfe einer Schöpfkelle trocken ausdrücken und unter den Bolognese-Ansatz rühren. Alles aufkochen und ca. 35 bis 45 Min. köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Brösel Cashew-Kerne mit Mandelblättchen im Mixer pürieren, leicht salzen.

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und heiß auf vorgewärmte Teller geben. Bolognese darauf geben, mit Bröseln toppen und optional mit Rauke und Oliven dekoriert servieren.

## **Zutaten für 4 Portionen:**

### **Bolognese**

180 g Süßlupinenschrot  
Salz  
100 g Zwiebeln  
4 EL Rapsöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Oregano, getrocknet  
60 g Tomatenmark  
1 EL Agavendicksaft  
1 Dose stückiges Tomatenragout  
(425 g EW)  
400 ml Gemüsebrühe  
500 g Spaghetti

### **Brösel**

50 g Cashewkerne, geröstet, gesalzen  
50 g Mandelblättchen  
Salz

### **Optional:**

1 Handvoll Rauke  
schwarze Oliven

# Impressum

**Herausgeber:**

Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP)

Claire-Waldoff-Straße 7 · 10117 Berlin

[info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)

[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

**Bilder:**

UFOP

**Gestaltung und Realisierung:**

WPR COMMUNICATION