

Kulinarisches Potenzial von Hülsenfrüchten: 6 Rezepte zum Ausprobieren



HUMMUS MIT SCHWARZEN
KICHERERBSEN

5 - 6

UDON-NUDELSALAT MIT
GRÜNEN LINSEN

7 - 8

TACO MIT ROTER
BOHNENCREME

9 - 10

ACKERBOHNEN
SHAKSHUKA

13 - 14

BURGER MIT
EIWEISSERBSEN

15 - 16

PROTEIN SCHOKOKUCHEN MIT
SCHWARZEN BOHNEN

19 - 20

2025

Das kulinarische Potenzial von
Hülsenfrüchten

AGRIDEA & foodward

foodward

shaping the future of food



Gesamtprojektleitung AGRIDEA:

Sanzio Rombini

Projektmitarbeit AGRIDEA:

Astrid Gerz

Projektleitung foodward: Giulia
Zumstein, Fabiano De Gani

Rezepte: Noah Rechsteiner

Foodstyling: Nora Dal Cero

Fotografie: Nora Dal Cero

Gestaltung: Sophia Graupner

Finanziert durch die Leopold
Bachmann Stiftung





BILDGALERIE ZUR OPEN KITCHEN:
REZEPTDEGUSTATION IM ANOAH

Hummus mit schwarzen Kichererbsen



ZUTATEN 4 PERSONEN

HUMMUS

- 240 g gekochte schwarze Kichererbsen «Kala Chana» (abgetropft, alternativ normale Kichererbsen)
- 80 g schwarzes Tahina (alternativ normales Tahina)
- 50 g Olivenöl
- Saft von 1 Limette
- 3 g / 1 TL Kreuzkümmel
- 80 g Eiswürfel
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

CHIMICHURRY

- 1 Bund Peterli
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Koriander (alternativ Kerbel / Dill)
- 10 g Ingwer
- 1 Stk rote Zwiebel klein
- 1 Stk Knoblauchzehe
- 1 Stk Chili
- 10 g Salz
- 100 g Olivenöl
- Saft und Zeste von 1 Limette

VORBEREITUNG

- Kichererbsen über Nacht einlegen
- Für ca. 75 - 90 Minuten kochen

ZUBEREITUNG

1 HUMMUS

Kichererbsen, Tahina, Olivenöl, Limettensaft, Knoblauchzehe, Salz, Kreuzkümmel, eingelegte Tomaten und Eis, in einen Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem Püree mixen (Falls zu dick mehr Wasser begeben) mit Salz und Pfeffer abschmecken

2 CHIMICHURRY

Alle Kräuter (mit Stiel) fein schneiden, Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Chili fein hacken und dazugeben, mit Salz, Olivenöl, Limettensaft und Zeste vermengen

3 SERVIEREN

Hummus auf einen flachen kleinen Teller flach (ca. 1.5 cm) ausstreichen und in Mitte «Seeli» mit Löffel bilden wie bei einem Kartoffelstock, Chimichurry in «Seeli» geben und zusammen mit frischem gebackenem Naanbrot genießen, zusätzlichen mit etwas Tahina und gekochten Kichererbsen garnieren

Udon-Nudelsalat mit grünen Linsen

ZUTATEN 4 - 6 PERSONEN

NUDELSALAT

- 480 g gekochte Schweizer grüne Linsen (gut abgetropft)
- 600 g Udon Nudeln
- 80 g Sojasauce
- 40 g Sesamöl
- 2 Stk Limette
- 10 g Erdnussbutter
- 10 g Rohrzucker
- 1 Stk Zitronengras
- 10 g Ingwer
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Koriander mit Stiel (alternativ Peterli)

GARNITUR

- 1 Stk Peperoncini
- 1 Stk Frühlingszwiebel
- 2 EL schwarzer Sesam

VORBEREITUNG

- Grüne Linsen über Nacht einlegen
- Für ca. 20 - 30 Minuten kochen

ZUBEREITUNG

1 SAUCE

Sojasauce, Sesamöl, Limettenzesten, frisch gepressten Limettensaft, Erdnussbutter und Rohrzucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Ingwer und Zitronengras fein schneiden und begeben. Minze, Koriander und Peterli grob schneiden und unterrühren

2 LINSEN

Mit Sauce mischen und bei Raumtemperatur etwas ziehen lassen

3 GARNITUR

Peperoncini und Frühlingszwiebel fein schneiden

4 UDON NUDELN

In reichlich gesalzenes Wasser gemäss Verpackung kochen, abgiessen und leicht mit Öl beträufeln, damit sie nicht zusammenkleben

5 SERVIEREN

Warme Udon Nudeln auf Teller geben, Linsensalat auf Nudeln verteilen und mit Peperoncini, Frühlingszwiebel und schwarzem Sesam garnieren





Taco mit roter Bohnencreme

ZUTATEN 4 PERSONEN (JE 3)

- 480 g gekochte Schweizer Kidneybohnen (gut abgetropft)
- 50 g Miso (am besten von Das Pure)
- 50 g Olivenöl
- Saft und Zeste von 1 Limette
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

VORBEREITUNG

- Kidneybohnen über Nacht einlegen
- Für ca. 60 - 90 Minuten kochen

ZUBEREITUNG

1 BOHNENCREME

Bohnen zusammen mit Miso, Olivenöl, Knoblauch und Limettensaft, in einen Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem Püree mixen (Falls zu dick mit 2–4 EL Wasser verdünnen).

Mit Salz und Pfeffer abschmecken (optional mit Chili oder Limettenschale würzen)

2 SERVIEREN

Bohnenpüree auf einen Mais Taco streichen, ca. 1–2 EL gebratene Pilze darauf verteilen, mit einer Tomatensalsa oder fein geschnittenen Cherrytomaten und etwas Schalotten und etwas frittierten Zwiebeln toppen, abschmecken mit einem Spritzer Limettensaft und falls gewünscht etwas Koriander



Ackerbohnen Shakshuka

ZUTATEN 4 - 6 PERSONEN

ACKERBOHNEN SHAKSHUKA

- 500 g gekochte Schweizer Ackerbohnen oder alternativ Borlotti Bohnen (gut abgetropft)
- 4 EL Olivenöl
- 2 Stk Rote Zwiebel (gehackt)
- 1 Stk Knoblauchzehe (gehackt)
- 1 Stk Peperoni (Würfel)
- 6 Stk in Öl eingelegte Tomaten (fein geschnitten)
- 1 dl Weisswein
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 EL Ayvar
- 1 TL Paprika
- 1 TL Paprika geräuchert
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano
- 3 dl Wasser
- ½ Stk Limette
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

GARNITUR

- Seidentofu
- 1 Bund Peterli
- 4 EL gehobelte Mandeln

VORBEREITUNG

- Ackerbohnen über Nacht einlegen
- Für ca. 60 - 90 Minuten kochen

ZUBEREITUNG

1 SHAKSHUKA

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Peperoni begeben und in Öl eingelegte Tomaten hinzufügen und kräftig anbraten, danach mit Weisswein ablöschen. Tomatenpüree, Ayvar, Paprika, geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel und Oregano einrühren

2 ACKERBOHNEN

Ackerbohnen unterheben, Wasser begeben und bei niedriger Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen. Falls nötig, etwas Wasser oder Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken

3 GARNITUR

Seidentofu mit einem Löffel in grobe Stücke brechen. Peterli grob hacken. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten

4 ANRICHTEN

Shakshuka auf Tellern oder in kleinen Schalen servieren. Seidentofu darüber verteilen, mit Peterli und gerösteten Mandeln bestreuen. Sofort servieren



Burger mit Eiweisserbsen

ZUTATEN 4 PERSONEN (JE 2)

- 500 g gekochte Schweizer Eiweisserbsen (gut abgetropft)
- 2 Stk kleine Zwiebel
- 1 Stk Knoblauchzehe
- 10 g Leinsamen (geschrotet mit 30 g Wasser 10 Min. quellen lassen)
- 20 g Tomatenmark
- 20 g Haferflocken (fein)
- 40 g Randensaft
- 40 g Paniermehl (alternativ Kichererbsenmehl für glutenfreie Burger)
- 1 TL / 3 g geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL / 1 g Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
- Öl (zum Braten)

VORBEREITUNG

- Eiweisserbsen über Nacht einlegen
- Für ca. 60 - 90 Minuten kochen

ZUBEREITUNG

1 PATTIES

Eiweisserbsen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig dünsten, dann zu den Erbsen geben. Tomatenmark, Haferflocken, Leinsamen, Paniermehl, geräuchertes Paprika, Kreuzkümmel und etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut vermengen, bis ein formbarer Teig entsteht. Falls zu feucht, etwas mehr Haferflocken oder Brösel dazugeben

2 FORMEN

Mit leicht feuchten Händen 8 gleich grosse Burgerpatties formen (ca. 1,5 cm dick)

3 BRATEN

In einer Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Minuten braten, bis sie goldbraun sind

4 SERVIEREN

Mit einem Burger Bun, Lattich, Tomate, Essiggurke, Jalapeños, Mayo und Senf servieren.





Protein Schokokuchen mit schwarzen Bohnen

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- 240 g gekochte Schweizer schwarze Bohnen (gut abgetropft)
- 80 g Rapsöl
- 200 g Hafermilch
- 150 g Rohrzucker
- 50 g Ahornsirup (alternativ Schweizer-Birnelsirup)
- 60 g Kakaopulver (ungesüsst)
- 150 g Mehl
- 16 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g schwarze Schokolade

VORBEREITUNG

- Schwarze Bohnen über Nacht einlegen
- Für ca. 60 - 90 Minuten kochen

ZUBEREITUNG

1 VORBEREITUNGEN

Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Springform einfetten oder mit Backpapier auslegen

2 HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen zusammen mit Rapsöl, Hafermilch, Rohrzucker und Ahornsirup fein pürieren, bis keine Stückchen mehr sichtbar sind

3 MISCHEN

Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz in einer Schüssel verrühren. Die pürierte Masse zu den trockenen Zutaten geben, kurz verrühren, bis ein homogener Teig entsteht (nicht zu lange rühren)

4 SCHWARZE SCHOKOLADE

Schwarze Schokolade in Würfel schneiden oder grob zerhacken und im Teig unterheben

5 BACKEN UND GARNIEREN

Teig in die Form geben und ca. 35 Minuten backen. Stäbchenprobe machen – der Kuchen darf leicht saftig bleiben. Abkühlen lassen und optional mit Puderzucker oder einer Glasur überziehen. Mit etwas Sojavanillejoghurt und Zwetschgenkompott garnieren



