

Erbsensuppe

Zutaten:

250 g Kartoffeln
1 kleine Stange Lauch
1 Essl. Butter
450 g TK Erbsen
750 ml Gemüsebrühe
100 g Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer a. d. Mühle
1 Teel. Majoran
evtl. 1 Essl. Meerrettich

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch putzen, in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Lauch darin ca. 5 Min. andünsten. Die Erbsen dazugeben. Brühe angießen. Zum Kochen bringen, 15 Min. köcheln lassen. Suppe mit Stabmixer pürieren. Frischkäse unterrühren. Einmal aufkochen lassen, mit Salz Pfeffer, Majoran und Meerrettich abschmecken.

Linsensalat mit Kichererbsen

Zutaten:

100g Linsen, braune
100 g Kichererbsen a. d. Dose
150 g Schalotten
1 Salatgurke
200 g Cocktailtomaten, gelbe
150 g Radieschen
4 Essl. weißer Balsamicoessig
4 Essl. Rapsöl
1 Teel. Senf
Salz und Pfeffer
n. Belieben Currypulver

Zubereitung:

Die Linsen in Wasser 1 zu 3 in 30 Min. garkochen, dann abgießen und abkühlen lassen. Die Schalotten fein hacken, die Gurke schälen und würfeln, die Tomaten halbieren oder vierteln und die Radieschen in Scheiben oder Würfel schneiden. Aus Balsamicoessig, Öl, Senf und Gewürzen ein Dressing rühren, das Gemüse zufügen, gut mischen und ca. 1 Std. ziehen lassen. Den Salat kann man auch gut einen Tag vorher zubereiten, Die Tomaten aber erst kurz vor dem Servieren dazugeben. Sie können die Kichererbsen auch selber kochen. Über Nacht einweichen, dann 1 - 1,5 Stunden kochen lassen

Bunter Bohnensalat

Zutaten:

400 g grüne Bohnen
300 g gelbe Bohnen
100 g Mais
100 g weiße Bohnen a. d. Dose
100 g Kidneybohnen a. d. Dose
8 Cherrytomaten
1 kleine rote Zwiebel
½ Bund Petersilie
Dressing:
50 ml Gemüsebrühe
4 Essl. weißer Balsamicoessig
1 Essl. Tomatenmark
1 Priesse Zucker, Salz und Pfeffer
evtl. 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Bohnen aus dem Glas oder Dose abtropfen lassen. Mais, weiße Bohnen und Kidneybohnen abgießen und abspülen Die Cherrytomaten je nach Größe in Viertel bzw. in Achtel schneiden. Die Zwiebel schälen und in ganz kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Alles vermischen. Für das Dressing Brühe, Essig, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verquirlen. Das Öl einrühren und über den Salat gießen, vorsichtig durchrühren und min. 3 Stunden ziehen lassen. Danach gegebenenfalls noch einmal abschmecken.

Hackfleisch-Reis-Pfanne mit Curry, Kichererbsen und Rosinen

Zutaten:

100 g Basmatireis
1 rote Paprikaschote
1 große rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g gemischtes Hackfleisch
1 Essl. Öl
1 Essl. Tomatenmark
100 g Rosinen
300 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kichererbsen
Cayennepfeffer, Chiliflocken
Salz und Pfeffer
2 Essl. Curry, Petersilie

Zubereitung:

Zunächst den Reis wie gewohnt im Salzwasser garen. Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, den Knoblauch hacken. Das Hackfleisch in Öl anbraten und Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark und Rosinen dazugeben. Großzügig mit Curry, Salz und Pfeffer würzen, Mit Gemüsebrühe ablöschen. Cayennepfeffer und Chiliflocken nach Geschmack dazugeben. Reis und Kichererbsen dazugeben. Die Petersilie hacken und unterheben.

Frischkäse-Kirsch-Dessert mit Erdnusskrokant

Zutaten:

200 g Frischkäse
250 g Magerquark
50 ml Milch
40 g Zucker
100 ml süße Sahne
1 Glas Sauerkirschen
Für den Krokant:
1 Essl. Zucker
10 g Butter
50 g gehackte Erdnüsse

Zubereitung:

Den Frischkäse, Quark, Milch und Zucker glattrühren. Die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unter die Frischkäsemasse rühren. Diese Masse Schichtweise mit den Sauerkirschen und dem Krokant in eine Glasschüssel füllen. Oberste Schicht ist Krokant.

Für den Krokant den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, die Butter unterziehen und die gehackten Erdnüsse hineinrühren. Nicht zu dunkel werden lassen, schmeckt sonst bitter. Den Krokant auf ein Blech mit Backpapier schütten und auskühlen lassen.