

HÜLSENFRÜCHTE

EUROPAS KULINARISCHE SCHÄTZE

Traditionelle und moderne Rezepte
für eine zukunftsweisende Ernährung





Transition paths to sustainable
legume-based systems in Europe



„Transition paths to sustainable legume-based systems in Europe“ (TRUE) hat
Förderungen der Europäischen Union durch das Forschungs- und Innovationsprogramm
„Horizon 2020“ nach der Zuwendungsvereinbarung Nr. 727973 erhalten.

VORWORT

Liebe Leser*innen,

würden wir Weltwunder der Kulinarik benennen, so müssten die Protagonisten unserer Rezepte zweifelsohne dazu zählen. Seit Jahrhunderten sind Hülsenfrüchte für Menschen weltweit eine wichtige Eiweißquelle. Neben dem Menschen nähren sie auch Schmetterlinge, Bienen und sogar unsere Böden, indem sie die Stabilität, Durchlässigkeit und Wasserspeicherfähigkeit unserer Anbauflächen verbessern. Damit können die kleinen Pflanzen das, was wir dringend brauchen – dem Klimawandel entgegenwirken und globale Ernährungssicherheit unterstützen.

Weltweit gibt es 18.000 Sorten Bohnen, Erbsen, Linsen, Lupinen, Kichererbsen und Co. Wir müssen also nicht bangen, ihrer überdrüssig zu werden. In den letzten Jahrzehnten jedoch haben die Kraftpakete in den westlichen Küchen und unserem zunehmend temporeichen Alltag ein „Schattendasein“ geführt. Umso mehr freut es Slow Food, dass Menschen vielerorts die Faszination „Hülsenfrucht“ wiederentdecken.

Dank ihrer Eigenschaften und ihrem Können ist die Hülsenfrucht die Pionierin für einen Speiseplan der Zukunft, der Menschen ausgewogen, ressourcenschonend und abwechslungsreich ernährt. Und sie ist ein ganz entscheidender Baustein, um die hohen Mengen an tierischen Erzeugnissen schmackhaft zu reduzieren. Das tut dem Planeten und damit auch uns gut, denn von der Planetengesundheit hängt unser aller Wohlbefinden ab. Damit die Hülsenfrucht ihr Potential voll entfalten kann, müssen wir in das Wissen rund um ihre Nutzung in Landwirtschaft und Küche wieder Bewegung bringen. Rahmenbedingungen für regionale, ökologische Wertschöpfungsketten müssen ausgebaut und die Nachfrage nach Bohnen und Co. gesteigert werden. Diese Rezeptesammlung leistet dazu einen Beitrag. Sie ist ein Potpourri an Gerichten aus der europäischen Küche, zusammengetragen von Menschen aus ganz Europa. Sie werden auf fast vergessenes kulinarisches Wissen, auf moderne Kreationen und persönliche Geschichten stoßen.

Das Erfahren mit den eigenen Sinnen wird über die Popularität unserer kleinen Pflanzenwunder entscheiden. Und in Zeiten von Klimakrise und Bevölkerungswachstum könnten sie ein bedeutender Bestandteil der nun notwendigen politischen Lösungen werden.

Viel Freude und Genuss beim Stöbern und Kochen und ein herzliches Dankeschön an alle Organisationen, die das TRUE-Projekt realisiert haben – länderübergreifend!

Slow Food Deutschland e. V.

INHALT



<i>Einleitung</i>	3
Vorwort	3
Wer wir sind	6
Unsere Netzwerke	7
Wissenswertes rund um die Wunderpflanzen	8
Koch- und Küchentipps	10
Bunte Vielfalt	12
<i>Vorspeisen</i>	13
Ackerbohnen-Gelee	14
Samtige Creme aus Arsoli-Bohnen	16
Puffbohnen-Aufstrich	18
Adé Avocado – hallo Erbsen!	20
Erbsen- und Estragon-Suppe	22
Linsensalat mit Roter Bete	24
Married Fava (Platterbsen mit karamellisierten Zwiebeln)	26
Besonderheiten der Hülsenfrüchte	28
<i>Hauptspeisen</i>	29
Cocido madrileño	30
Ciceri & Tria (Kichererbsen und Pasta)	32
Pasta und Borlotti-Bohnen	34
Getrocknete rote Paprika, gefüllt mit weißen Bohnen und Walnüssen	36
Updrögt Bohnen	38
Tavče gravče (gebackene Bohnen)	40
Platterbsen-Suppe mit Hülsenfruchtcreme	42
Linsensuppe mit getrockneten Aprikosen	44
Geschichten und Traditionen	46
<i>Nachspeisen</i>	47
Zitronen-Baiser-Tartelettes	48
Butterbohnen-Tarte	50
Bean-Nicecream	52
Kesselheimerzucker-Sorbet mit Sauerrahm	54
Carlin-Erbsen-Snack	56
Was steckt drin	58
Impressum	59

WER WIR SIND



Slow Food Deutschland e.V.

Als internationale Bewegung umfasst Slow Food Millionen von Menschen aus mehr als 170 Ländern, die sich für gutes, sauberes und faires Essen einsetzen. Sie verbinden Genuss mit Verantwortung und haben den Mut und die Ausdauer, notwendige Veränderungen für eine bessere, fairere Welt für alle mitzutragen. Sie engagieren sich für eine sozial und ökologisch verantwortungsvolle Landwirtschaft, Fischerei und handwerkliche Lebensmittelerzeugung. Slow Food Deutschland (SFD) zählt für die Bundesregierung seit 2011 zu den Pionieren des Wandels und gestaltet als solcher seit knapp drei Jahrzehnten den Ernährungsdiskurs mit.

Im Dschungel des „Ernährungswissens“ informiert und bildet der Verein Verbraucher*innen weiter und erarbeitet Handlungsempfehlungen für Entscheidungsträger*innen in Politik und Wirtschaft. Bildungsprojekte, Aktionen und Veranstaltungen adressieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die große Schar der Ehrenamtlichen an der Basis ist das schlagende Herz des Vereins. Seit der ersten Stunde hat der Erhalt von Vielfalt höchste Priorität für Slow Food. Denn Vielfalt ist nicht nur biologisch, sondern auch kulturell: Aus lokalen Arten und Sorten, Klima und Böden entwickeln sich spezifische landwirtschaftliche Praktiken, Küchen und Traditionen. Unser kulinarisches Erbe und die biologische Vielfalt sind eng verknüpft.

TRansition paths to sUstainable legume based systems in Europe

Slow Food Deutschland ist einer von insgesamt 24 Projektpartnern aus Wissenschaft und Praxis aus elf Ländern beim EU-Projekt TRUE: TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (Entwicklungspfade für nachhaltige, Leguminosen-basierte Wertschöpfungsketten in Europa).

Ziel des Projektes ist es, den Anbau und den Konsum von Leguminosen in Europa auszuweiten und alte Sorten wieder bekannt zu machen. Verbraucher*innen soll die Vielfalt an Hülsenfrüchten schmackhaft gemacht werden – traditionell zubereitet ebenso wie neu interpretiert. Dafür hat Slow Food Deutschland Rezepte aus verschiedenen europäischen Regionen gesammelt und zusammengestellt. Zu jedem Rezept gibt es detaillierte Angaben zu Nährwert, ökologischem Fußabdruck sowie zur Entstehungsgeschichte und kulinarischen Tradition. Weitere Partner forschen an innovativen Lösungsansätzen und Handlungsempfehlungen für Landwirtschaft, Verarbeitung und Konsum von Hülsenfrüchten.



UNSERE NETZWERKE



Slow Food®
Arche des Geschmacks

ARCHE UND PRESIDIO

Das Projekt „Arche des Geschmacks“ schützt weltweit regional bedeutende Lebensmittel, Nutztierassen, Kulturpflanzen sowie traditionelle Zubereitungsarten vor dem Vergessen und Verschwinden. Im industriellen Lebensmittelsystem gelten sie als unrentabel oder sind „aus der Mode“ gekommen. Unter dem Motto „Essen, was man retten will!“ macht die Arche ihre Passagiere wieder bekannt. Denn: Was nicht gegessen wird, wird nicht nachgefragt, kann nicht verkauft werden und wird deshalb nicht hergestellt.



Slow Food®
Presidio

In einem Presidio (ital. für Schutzraum) schließen sich Menschen aus Landwirtschaft, Lebensmittelhandwerk, Handel, Gastronomie und Wissenschaft mit bewussten Verbraucher*innen als Netzwerk zusammen, um bedrohte Erzeugnisse, Kulturpflanzen und Nutztierassen zu erhalten. Sie schützen damit unsere Kulturlandschaften.

Beides sind Projekte der Slow Food Stiftung für Biodiversität.



Slow Beans
comunità leguminosa

SLOW BEANS

Slow Beans ist ein Netzwerk italienischer Hülsenfrucht-Produzent*innen, die fast vergessene Hülsenfrüchte erhalten. Auf der jährlichen Slow-Beans-Veranstaltung vermitteln sie Verbraucher*innen die Geschmacksvielfalt, den gastronomischen und ernährungsphysiologischen Wert von Leguminosen und erklären zugleich deren Relevanz für Ernährungssouveränität, gesunde Böden und Ressourcenschutz.



Slow Food®
Chef Alliance

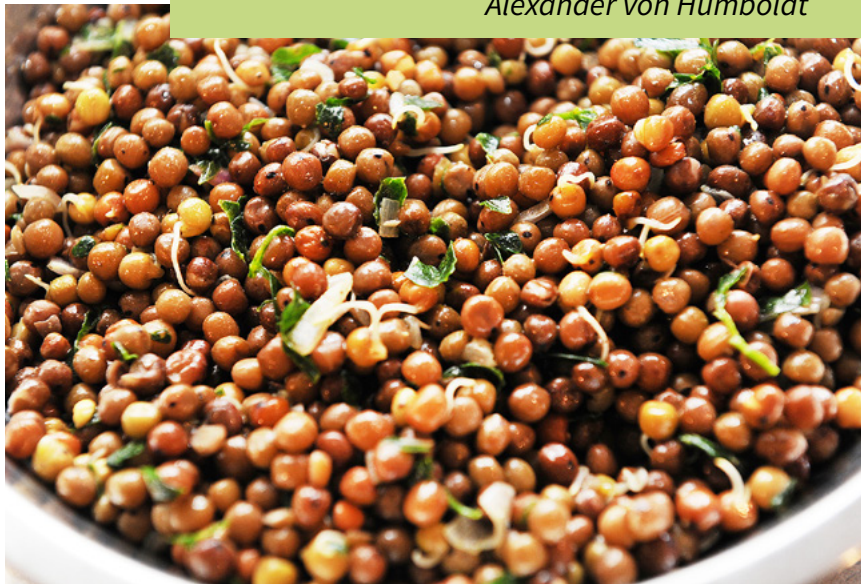
CHEF ALLIANCE

Die Slow Food Chef Alliance ist ein weltweit wachsendes Netzwerk von Köch*innen. Die Mitglieder kennen die Erzeuger*innen ihrer Produkte, zeigen sich für regionale, ökologische und soziale Landwirtschaft und Wertschöpfung verantwortlich und gehen mit Tierwohl respektvoll um. Sie sind bereit, für gute Arbeit und gute Erzeugnisse fair zu zahlen. Gemeinsam engagieren sie sich für den Schutz biokultureller Vielfalt und gastronomisch-handwerklichen Wissens. Mit verschiedenen Köch*innen treffen auch unterschiedliche Hintergründe und Kochstile aufeinander. Sie alle aber kreieren Gerichte, die Geschichten erzählen über Mensch, Tier und Landschaft. Eine „Netzwerkgastronomie“ wie die Chef Alliance hält regionale Versorgungssicherheit lebendig und trägt zur Ernährungswende bei.

WISSENSWERTES RUND UM DIE WUNDERPFLANZEN

„Dieselbe Strecke Landes, welche als Wiese, d. h. als Viehfutter, zehn Menschen durch das Fleisch der darauf gemästeten Tiere aus zweiter Hand ernährt, vermag, mit Hirse, Erbsen, Linsen und Gerste bebaut, hundert Menschen zu erhalten und zu ernähren.“

Alexander von Humboldt



... und weitere Gründe, warum uns Hülsenfrüchte, deren botanischer Name Leguminosen ist, begeistern:

Lebendig!

Ihr Reichtum an Geschmäckern, Aromen, Farben und Formen erfüllt Äcker und Felder, Küchen und Teller, Gaumen und Sinne. Weltweit gibt es 18.000 Sorten Hülsenfrüchte, die unsere biokulturelle Vielfalt lebendig halten.

Einzigartig!

Die Vielzahl ihrer Eigenschaften ist einzigartig und macht sie zu Alleskönnern sowie dankbaren ‚Gästen‘ in der Küche. Sie leisten Gutes für Böden, biokulturelle Vielfalt sowie Planeten- und Menschengesundheit.

Geschmackvoll!

Ob süß oder salzig, klassisch oder modern zubereitet – Leguminosen können ungeahnte Geschmacksnuancen entfalten. Als kulinarische Schätze spiegeln sie die Traditionen und Gebräuche unterschiedlicher Regionen wider, besonders die alten Sorten.

Vrsprünglich!

Leguminosen sind wahre Puristen – sie schmecken ohne viel Dazutun. Traditionelle Zubereitungsformen sind besonders bekömmlich.

Mühelos!

Hülsenfrüchte gibt es ganzjährig – ob getrocknet, vorgekocht oder tiefgefroren. Wegen ihrer Lagerfähigkeit gehören sie in jede Vorratskammer. Sie lassen sich nebenbei einweichen, kochen und zubereiten.

Innovativ!

Speisepläne der Zukunft sind nur mit Hülsenfrüchten denkbar. Sie tragen dazu bei, dass wir uns ausgewogen und abwechslungsreich ernähren und dabei die planetaren Grenzen respektieren.

Nährhaft!

Die Kraftpakete bieten neben wertvollem pflanzlichem Eiweiß jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Durch den Reichtum an Ballaststoffen fördern sie Sättigung und Verdauung.

Optimistisch!

Auch ihre gute Ökobilanz trägt dazu bei, dass sich Hülsenfrüchte einer wachsenden Lobby erfreuen, die sich für eine zukunftsfähige Ernährungsweise engagiert.

Solidarisch!

Hülsenfrüchte sind in vielen Teilen der Erde verfügbar. Als kostengünstige, nahrhafte Energiequelle tragen sie zur weltweiten Ernährungssouveränität bei. Ein Lebensmittel, das über Grenzen hinweg verbindet.

Effektiv!

Über ihre Knöllchenbakterien binden Leguminosen Luftstickstoff, mobilisieren Nährstoffe und tragen zum Humusaufbau im Boden bei. So leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Bodengesundheit und zum Klimaschutz.

Neugierig!

Rezepte mit Hülsenfrüchten inspirieren, machen neugierig und steigern die Nachfrage nach den Pflanzenwundern. Und solch kluge kulinarische Entscheidungen treiben die Ernährungswende voran.

KOCH- UND KÜCHENTIPPS

Hülsenfrüchte sind „Slow Food“ pur: Ihre Zubereitung ist unkompliziert. Die wichtigste Zutat ist: Zeit! Sind sie aber erst einmal weich, geht alles ganz schnell.

Tipps und Tricks, wie die Leguminose gelingt

1. Genau hinschauen – Hülsenfrüchte auslesen

- Manchmal verirrt sich ein Steinchen oder eine andere Feldfrucht.
- Hülsenfrüchte mit dunklen Flecken aussortieren, da es sich dabei um Schimmel oder Pilzbefall handeln kann.

2. Zeit zum Einweichen

- Hülsenfrüchte über Nacht (mindestens 12 Stunden) einweichen. Trübt sich das Wasser oder bildet sich Schaum, das Wasser wechseln.
- Das Einweichen zersetzt Antinährstoffe und reduziert blähende Bestandteile.
- Für die Weiterverarbeitung und den Garprozess frisches Wasser verwenden.

3. Hülsenfrüchte garen praktisch nebenbei

- Je nach Sorte die 2,5- bis 3,5-fache Menge an Garflüssigkeit verwenden.
- Die Garzeit variiert stark und reicht von circa 30 Minuten bei Linsen bis zu 120 Minuten bei Kichererbsen. Wichtig: Immer richtig weich garen! Eilige greifen deshalb besser zu geschälten Hülsenfrüchten.





- 4. Kräuter und Gewürze als ideale Begleitung**

 - Werden Gewürze wie Kümmel, Fenchel, Anis oder Majoran, Thymian, Oregano, Basilikum während des Kochens beigefügt, tragen sie erheblich zur Bekömmlichkeit bei. Toller Nebeneffekt: Die Hülsenfrüchte werden schneller weich.
- 5. Nährstoff-Bonus durch raffinierte Kombinationen**

 - In Verbindung mit Getreide, Kartoffeln oder auch Milchprodukten kann der menschliche Körper mehr der wertvollen Pflanzeneiweiße nutzen. Das Wissen darum ist Jahrtausende alt: Rund um die Welt finden sich klassische Gerichte wie Bohnen und Mais in Mexiko oder Pasta und Bohnen in Italien.
- 6. Hülsenfrüchte langsam in den Speiseplan integrieren**

 - Jeder Darm, der bisher kaum oder wenig Hülsenfrüchte kennt, sollte langsam an die ballaststoffreichen Wunderwerke gewöhnt werden. Wichtig ist dran bleiben! Regelmäßiger Verzehr steigert das Wohlbefinden und der Gewöhnungseffekt tritt ein. Geschälte Hülsenfrüchte erleichtern den Einstieg, da der Kern leichter verdaulich ist als die Haut.
- 7. Immer eine gute Idee für den Vorratsschrank**

 - Getrocknete Hülsenfrüchte sind kühl, trocken und lichtgeschützt gelagert über ein Jahr haltbar.
 - Geschälte Hülsenfrüchte sollten innerhalb von sechs Monaten verbraucht werden.

*Vielen Dank für die Anregungen an Hubert Hohler,
Chef-Alliance-Koch aus Überlingen am Bodensee!*

BUNTE VIELFALT

Die Hülsenfrucht als Zutat

„Ich liebe es mit Hülsenfrüchten zu kochen, da diese wahre Super-Zutaten sind! Zunächst sind sie einmal voll von pflanzlichen Proteinen und Mineralstoffen, sie machen satt ohne Nebenwirkungen und außerdem sind sie auch noch super für unsere Böden! Nicht zu vergessen auch, dass Hülsenfrüchte sich super lagern lassen (getrocknet!!!) und somit ganzjährig als wichtiges Grundnahrungsmittel zur Verfügung stehen – überall auf der Welt gibt es heimische Hülsenfrüchte und wunderbare landestypische (zudem noch preiswerte!) Rezepte dazu!“

Inés Lauber, „Adé Avocado – Hallo Erbsen!“, Deutschland » Seite 20

„Bohnen machen schlank, schön und schlau. Erbsen auch. Linsen sowieso. Zudem sind sie unglaublich vielseitig und lecker.“

Cecilia Antoni, „Bean-Nicecream“, Deutschland
» Seite 52

„Hülsenfrüchte sind Biodiversität par excellence. Die Farben, Düfte und die Vielseitigkeit in der Küche machen Hülsenfrüchte zu unserer Lieblingszutat. Im Restaurant gibt es auf unserer Speisekarte nie einen Mangel an Gerichten mit Hülsenfrüchten.“

Giulia Tramis, „Ciceri & Tria“, Italien » Seite 32

„Hülsenfrüchte bieten Ihnen die Möglichkeit, jeden Tag einfache saisonale lokale und gleichzeitig köstliche Speisen zuzubereiten. Sie verbinden mich mit der Kindheit, mit meinen Wurzeln – Mama und Oma. So fühle ich die Beziehung zu meiner Familie. Meine Kinder mögen sie auch, und eines Tages, so hoffe ich, werden sie die mit Bohnen und Walnüssen gefüllten trockenen roten Paprika für ihre eigenen Kinder zubereiten. So bleiben wir mit den Wurzeln verbunden, wo immer wir in der Welt sind.“

Mariana Assenova, „Getrocknete rote Paprika, gefüllt mit weißen Bohnen und Walnüssen“, Bulgarien » Seite 36



VORSPEISEN

ACKERBOHNEN-GELEE

Traditionelles Wintergericht aus Südostserbien

Aus Serbien von Mirjana Ostojic

VORSPEISEN - SEITE 14



Kultureller Einblick

Bohnengelee ist ein traditionelles Wintergericht in Südostserbien, das in der 40-tägigen Fastenzeit vor Weihnachten zubereitet wird. Dieses Gericht wird vor allem zu zwei Gelegenheiten zubereitet: zum Abendessen am Heiligabend und zum Mittagessen des Nikolausfestes, das im orthodoxen Kalender auf den 19. Dezember fällt.

Eine typische Beilage ist Sauerkraut.

Zutaten

100 g getrocknete
Ackerbohnen
1 TL Salz
3–4 Knoblauchzehen
100 ml Sonnenblumenöl
1 TL Paprikapulver



180 Minuten +
1 Tag



6 Portionen



Ackerbohne
(Vicia Faba)



vegan
glutenfrei



0,43 kgCO₂e



Slow Food
Serbien

Zubereitung

1. Die Ackerbohnen 12 Stunden lang einweichen.
2. Die Ackerbohnen aus dem Einweichwasser abgießen und schälen. Die geschälten Bohnen sofort in kaltes Wasser legen.
3. Waschen Sie die Bohnen, geben Sie diese in einen großen Topf und bedecken Sie die Bohnen mit kaltem Wasser.
4. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 2 Stunden köcheln lassen. Erst wenn die Bohnen am Holzlöffel haften, schalten Sie die Hitze ab. Bohnen fein verrühren und salzen.
5. Nun rösten Sie den fein gehackten Knoblauch in Öl bei schwacher Hitze und fügen ihn dem Bohnenpüree hinzu.

Legen Sie alles in eine Auflaufform oder in ein großes, flaches Blech (2–3 cm) und bedecken die Oberfläche mit Paprikapulver.

6. Lassen Sie es für einen Tag im Kühlschrank. In dieser Zeit geliert das Püree durch die Stärke aus den Bohnen. Vor dem Servieren sollte das Gelee in Würfel (2 × 2 cm) geschnitten werden.



SAMTIGE CREME AUS ARSOLI-BOHNEN

Moderne Hommage an die traditionelle Kombination von Bohne und Brot

Aus Italien von Gabriella Cinelli

Zutaten

- 2l Gemüsebrühe mit Kohlblättern
- 500 g Arsoli-Bohnen (oder andere weiße Bohnen)
- ½ Stange Porree
- 1½ Stangensellerie
- ½ Goldzwiebel
- 4 Kohlblätter
- 1 Rosmarinzwig
- 50 ml extra natives Olivenöl
- 10 g gehackter Koriander
- 1 Fenchelknolle
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Thymianzweige

nach Belieben

Salz, Pfeffer

Zur Dekoration

- 300 g gewürfeltes, geröstetes Khorasan-Hartweizenbrot (oder ein anderes Sauerteigbrot)
- 1 Rosmarinzwig
- 1 Schuss extra natives Olivenöl

Zubereitung

1. Die Bohnen nur 4 Stunden einweichen. Das Einweichen dient auch dazu, die in der getrockneten Hülsenfrucht enthaltenen antiviralen Substanzen (wie z. B. Phytinsäure) zu dispergieren. Dieses Einweichwasser, das mindestens 1–2 Mal gewechselt werden muss, darf nicht zum Kochen verwendet werden. Weder beim Einweichen noch beim Kochen darf Salz hinzugefügt werden: Das Salz härtet die Samenhülle aus.
2. Um die Verdaulichkeit zu fördern, fügen Sie während des Kochens verdauungsfördernde Gewürze wie Lorbeerblätter, Rosmarin, Salbei, Fenchel usw. hinzu.
3. Traditionell werden Arsoli-Bohnen doppelt gekocht.
4. In kaltem Wasser werden die Bohnen 25 Minuten lang zum Kochen gebracht, anschließend abgetropft und in frischem kochenden Wasser weitere 25 Minuten gekocht. Während der letzten 5 Minuten des Kochens wird leicht gesalzen.
5. Den fein gehackten Sellerie, Lauch und die Zwiebel in Olivenöl anbraten, die Bohnen dazugeben und 20 Minuten lang umrühren, dabei nach und nach die Gemüsebrühe und die gekochten Kohlblätter hinzufügen und dabei die Konsistenz prüfen.
6. Pfeffer und Salz hinzufügen und, wenn ausreichend gekocht, die Bohnen weiter verrühren, bis ein samtiges Ergebnis entsteht. Thymian, Fenchel und gehackten Koriander hinzufügen.
7. In einem Suppenteller mit einem Spritzer des Olivenöls servieren und mit getoasteten Brotwürfeln und einem Rosmarinzwig in der Mitte dekorieren.



120 Minuten +
Einweichzeit



4 Portionen



Arsoli-Bohne
(Faseolus
Romanus Maior)



vegan



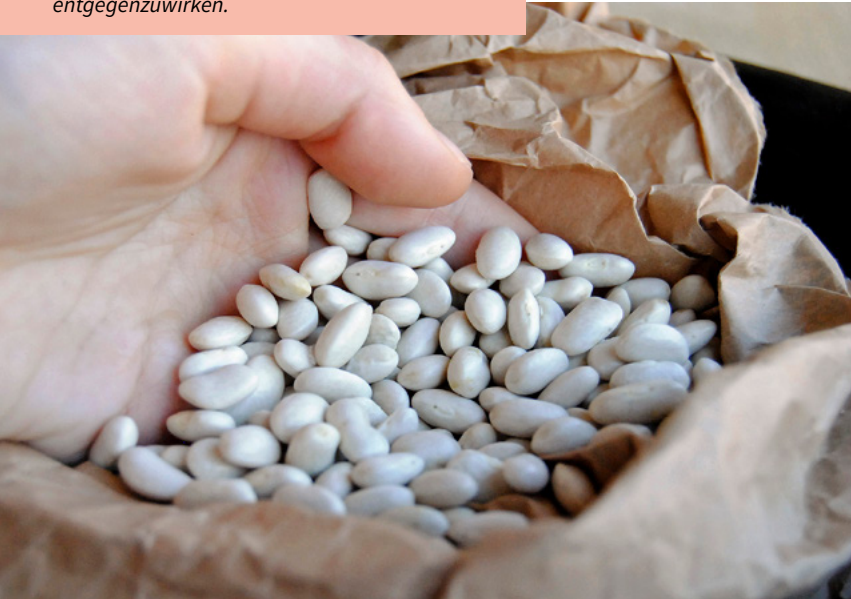
1,02 kgCO₂e



Chef Alliance,
Presidio

Klassische Begleitung

Die typische Beilage ist die wilde, bittere Zichorie, die in einer Pfanne mit Knoblauch, Öl und Chili angebraten wird, um der Süße der Bohne entgegenzuwirken.



PUFFBOHNEN-AUFSTRICH

Frische Interpretation der klassischen Erfurter Bohne

Aus Erfurt, Deutschland von Heike Mohr



VORSPEISEN – SEITE 18

Kultureller Einblick

Puffbohne – eine heute fast vergessene Leibspeise der Erfurter. „Puffbohnen“ ist ein Spitzname der Einwohner der Thüringer Landeshauptstadt.



10 Minuten



4 Portionen



Ackerbohne
(Vicia Faba)



vegan
glutenfrei



0,12 kgCO₂e



Slow Food
Weimar-
Thüringen

Zutaten

- 350 g Puffbohnen im Glas
- 1 dicke Zehe Knoblauch
- 3 Frühlingszwiebeln
- etwas Pfeffer, Salz
- 3 Zweige Koriander
- 3 Zweige Petersilie
- 1 TL Rapsöl
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

- 1.** Die Puffbohnen aus dem Glas abgießen. Knoblauch grob zerteilen. Die Frühlingszwiebeln grob schneiden. Die Kräuter mit der Schere grob schneiden.
- 2.** Zuerst Bohnen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln und etwas Öl, Salz und Pfeffer und Essig/Zitrone mit dem Pürierstab oder im Mixbecher pürieren.
- 3.** Dann die Kräuter dazugeben und nur kurz mixen, so dass noch grüne Kräuter im Aufstrich zu sehen sind. Der Aufstrich schmeckt gut auf dunklem oder weißem leicht gerösteten Brot.

ADÉ AVOCADO – HALLO ERBSEN!

Die „quietsche-grüne“ Alternative

Aus Berlin, Deutschland von Inés Lauber



10 Minuten



4 Portionen



Grüne Erbse
(Pisum Sativum)



vegan
glutenfrei



0,05 kgCO₂e



Chef Alliance

Zutaten

- 250 g frische oder tiefgekühlte Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 EL weißes Tahin
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Cumin, frisch gemahlen
- 2 TL Meersalz

Je nach Geschmack

Topping: frische Minzeblätter, heller Sesam, Schwarzkümmel, Sumak, Olivenöl

Zubereitung

1. Erbsen in Wasser kurz blanchieren. Sie sollten noch bissfest sein.
2. Wasser abgießen. 50 g der Erbsen beiseite stellen und die restlichen 200 g Erbsen mit allen anderen Zutaten so lange pürieren, bis eine feine, sämige und homogene Textur entsteht.
3. Den Hummus auf einem flachen Teller anrichten und mit Olivenöl, frischen Minzeblättern, Sesam und Schwarzkümmel garnieren.



Kulinarische Begleitung

Sehr lecker mit geröstetem Weißbrot (z. B. Resteverwertung vom Vortag wie Ciabatta, Pita, Fladenbrot, Baguette, ...) aber auch perfekt mit Rohkost/crudité als Vorspeise oder schneller Imbiss. Als Dip oder Zutat kann das Erbsen-Hummus sehr vielseitig eingesetzt werden: zu Ofengemüse oder auch in einer Taco oder Tortilla; ein Fladenbrot mit Salat und Feta lässt sich ebenfalls super damit ergänzen!

Slow Food Hinweis

Der anhaltende Trend der Avocado als Superfood führt in den Anbauländern wie Mexiko und Chile zu schweren Belastungsfolgen. Der massenhafte Anbau der Avocados in Monokulturen gefährdet die örtlichen Ökosysteme, verbraucht wertvolle Ressourcen wie Wasser und erhöht den Flächendruck; all das geht auch auf Kosten des sozialen Miteinanders. Das bedeutet nicht zwangsläufig den kompletten Verzicht auf die kleine grüne Frucht, jedoch ein angemessenes Maß im Verzehr.

ERBSEN- UND ESTRAGON-SUPPE

Traditionelles georgisches Gericht in modernem Frühlingsgewand

Aus Tbilisi, Georgien von Natia Montgomery



VORSPEISEN - SEITE 22

Persönlicher Einblick

Erbsensuppe ist ein sehr vielseitiges Gericht, das durch viele Kräuter und Gewürze ergänzt werden kann.

Als Beilage würde ich etwas frisch aus dem Ofen gebackenes Sauerteigbrot mit einem Spritzer Olivenöl vorschlagen. Nichts bringt Ihre Geschmacksknospen besser in Schwung als das Aroma frischen Brotes.

Hülsenfrüchtesuppen werden gewöhnlich im Winter verzehrt. An der Schwelle zum Frühling, wenn der Februar nie zu vergehen scheint, habe ich dieses Gericht mit dem Geschmack des Frühlings kreiert. Ich habe es auf der Grundlage traditioneller georgischer Erbsensuppen zubereitet und es mit dem ersten Estragon aufgepeppt. Die Estragonsaison ist im Frühling, und jedes Gericht, das mit diesem Kraut zubereitet wird, belebt das Aroma und den Geschmack. Die georgische Nationalküche ist reich an Estragon und mit seinem leicht minzartigen Geschmack macht es diese Suppe unverwechselbar georgisch.

Zutaten

- 200 g Akhalkalaki Erbsen
getrocknet, gelb
oder grün
- 4 TL Olivenöl, extra vergine
- 1 mittlere Zwiebel,
fein geschnitten
- ½ Tasse Estragon,
geschnitten
- 600 –
800 ml Gemüsebrühe,
selbstgemacht
- 50 ml halb und halb
Sahne und Milch
- ⅛ TL schwarzer Pfeffer
Salz
- 20 g Pistazien

Dekoration

Estragon-Blätter



60 Minuten



4 Portionen



Akhalkalaki
Erbsen (*Pisum
Sativum*, subsp.
Transcaucasicum
Govorov)



glutenfrei



0,50 kgCO₂e



Arche des
Geschmacks

Zubereitung

1. Spülen Sie die Erbsen in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser ab und sortieren Sie die Erbsen, um eventuell vorhandene Kieselsteine oder andere Fremdkörper zu entfernen.
2. Geben Sie die Erbsen in einen mittelgroßen Topf und fügen Sie genügend Wasser hinzu, um sie abzudecken. Zum Kochen bringen. 10 Minuten kochen lassen, dann abtropfen lassen und die Erbsen zurück in den Topf geben. Wieder genug Wasser hinzugeben, so dass die Erbsen bedeckt sind. Zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme etwa 40 Minuten kochen lassen, bis die Erbsen weich sind. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
3. Das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, die Zwiebel hinzufügen und dünsten, bis die Zwiebel gerade glasig ist. Darauf achten, dass sie nicht braun wird.
4. Die Erbsen in einen Mixer geben. Die gedünsteten Zwiebeln und den Estragon hinzufügen. Pürieren Sie alles unter Zugabe der Brühe, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht hat. Geben Sie die Suppe zurück in den Topf und rühren Sie langsam das Milch-Sahne-Gemisch unter. Bringen Sie die Suppe wieder zum Kochen. Mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Mit Pistazien bestreuen und mit Estragonblättern dekorieren. Sofort servieren.

LINSENSALAT MIT ROTER BETE

Die Feinschmeckerlinse der Schwäbischen Alb modern interpretiert

Aus Frankfurt am Main, Deutschland von Sabine Schäfer



45 Minuten



8 Portionen



Alblinse
(Lens Culinaris)



vegan



0,42 kgCO₂e



Presidio

Zutaten

- 4 kleine Rote Bete, frisch
- 250 g Staudensellerie
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 200 g Linsen (dunkel, festkochend)
- 250 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie
- 10 ml Kräuternessig
- 25 ml Rapsöl (oder ein anderes pflanzliches Öl)

Zubereitung

1. Rote Bete am Stück und ungeschält in Salzwasser bissfest kochen (ca. 30 Minuten).
2. Zwiebeln, Staudensellerie und Möhren schälen und fein würfeln. In Öl anschwitzen.
3. Linsen abspülen und zu den Zwiebeln geben. Mit ca. 250 ml Wasser aufgießen, Lorbeerblatt zugeben und bissfest kochen (ca. 30 Minuten).
4. Petersilie grob hacken. Schale der gekochten Rote Bete abziehen bzw. mit einem Messer abschaben. Achtung, Handschuhe tragen, sonst bleiben die Hände lange rot. Bete in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in einem guten Öl von allen Seiten scharf anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Linsen abgießen, falls das Wasser nicht vollständig verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl herzhaft anmachen. Der Salat darf gerne warm sein. Linsen anrichten und mit Bete-Würfeln und Petersilie bestreuen.

Tipp

Schmeckt auch gut, wenn man noch etwas Ziegenfrischkäse darübergibt.



Kultureller Einblick

2006 wurde in der Wawilow-Saatgutbank in St. Petersburg (Russland) Saatgut der traditionellen Sorten Späths Alblinse I und Späths Alblinse II wiederentdeckt. Heute bauen wieder über 70 Landwirt*innen nach ökologischen Grundsätzen Linsen auf der Schwäbischen Alb an. Dementsprechend vielfältig präsentieren sich die Linsenäcker; zwischen den Linsen und ihrem Stützgetreide, meist Hafer oder Braugerste, tummeln sich unzählige Insekten, Kleinstlebewesen und Ackerwildkräuter – Biodiversität pur.

MARRIED FAVA (PLATTERBSSEN MIT KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN)

Kulinarischer Einblick ins prähistorische Europa

Aus Griechenland von Soultana Maria Valamoti



Historisches Wissen

„Fava“ ist ein Begriff, der im Neugriechischen für Pürees aus gespaltenen Hülsenfrüchten verwendet wird.

Lathyrus Sativus wird in ganz Griechenland seit dem Neolithikum angebaut und wurde wahrscheinlich eher in der Ägäis als im Nahen Osten domestiziert. *Lathyrus ochrus* und *Lathyrus clymenum* werden seit der Bronzezeit auf den griechischen Inseln angebaut.

Auf der Insel Lemnos heißt es, dass Platterbsen sehr gut zu gesalzenem Fisch und Tsipouro (ähnlich dem griechischen Grappa) passen. Probieren Sie „Fava“ aber auch mit Fetakäse, gekochter Horta (verschiedene gekochte Gemüse und Kräuter wie Löwenzahn) mit Olivenöl und Zitrone. Ein Favorit!

Die Autorin fokussiert sich im Rahmen des Projektes PLANTCULT auf die Rolle von kulinarischen Traditionen in Gesellschaften im prähistorischen Europa. Forschungsfragen sind u.a. „Wie hat die Küche im Laufe der Zeit kulturelle Identitäten in früheren europäischen Gesellschaften geformt und verändert?“ Weitere Infos unter: <http://plantcult.web.auth.gr/en/>
PLANTCULT hat Förderungen der Europäischen Union durch das Forschungs- und Innovationsprogramm „Horizon 2020“ nach der Zuwendungsvereinbarung Nr. 682529 erhalten.

Zubereitung

1. Man legt die Erbsen in eine tiefe Kasserolle/Pfanne auf den Herd und bedeckt sie mit Wasser. Achten Sie darauf, dass sich ca. 4 cm Wasser über den Erbsen befindet. Zum Kochen bringen, 2 – 3 Minuten kochen lassen und das Wasser abgießen.
2. Die Erbsen zusammen mit 1 Liter Wasser wieder in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und so lange köcheln lassen, bis sich die Erbsen zu einer dicken Puddingkonsistenz aufgelöst haben. Während der ersten 15 Minuten des Kochens den Schaum mit einem großen Löffel entfernen. Geben Sie das Salz auf halber Strecke während des Kochvorgangs nach Ihrem Geschmack hinzu.
3. Rühren Sie regelmäßig um und achten Sie darauf, dass die Hitze nicht zu stark ist, da sonst der Brei am Boden der Pfanne kleben bleiben kann. Während der letzten Kochphase ist darauf zu achten, dass Sie während des Rührens keinen heißen Brei auf Ihre Hände bekommen.
4. Die Erbsen lösen sich nach und nach auf, wenn Sie sie umrühren, ca. 45 Minuten nach Beginn des Kochens.
5. Es kann sein, dass Sie während des Kochens etwas zusätzliches Wasser hinzufügen müssen, wenn sich die Platterbsen nicht aufgelöst haben und das Wasser verdampft ist.
6. für die karamellisierten Zwiebeln: Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne.
7. Die geschälten und sehr grob gehackten Zwiebeln hinzufügen, mit Salz würzen und bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren anbraten, bis sie eine schöne goldene Farbe und weiche Konsistenz erreichen. Achten Sie darauf, dass Sie die Zwiebeln nicht schnell, sondern langsam anbraten. Die Zwiebeln sollten weder zu stark gebraten noch gekocht werden.
8. Füllen Sie den noch sehr heißen „Fava“-Brei auf eine Servierplatte und machen eine leichte Vertiefung mit dem Rücken eines Löffels in die Mitte. Wenn die Zwiebeln fertig sind, legen Sie sie in die Vertiefung und um sie herum, oder füllen Sie die zusätzlichen Zwiebeln während des Servierens nach.

Zutaten

500 g	geschälte, gespaltene Platterbsen (Lathyrus Sativus, Lathyrus Ochrus oder Lathyrus Clymenum)
1,5 l	Wasser
	Salz
1 kg	Zwiebeln
125 ml	Olivenöl



60 Minuten



6 Portionen



Platterbse (Lathyrus Sativus/ Ochrus oder Clymenum)



vegan



0,27 kgCO₂e

BESONDERHEITEN DER HÜLSENFRÜCHTE

Stimmen aus dem Netzwerk

HAUPTSPESIEN - SEITE 28

„Zweimal in der Woche pflege ich die Gewohnheit, Hülsenfruchtsuppen zu essen; es genügen ein Spritzer exzellentes Olivenöl und ein paar Würfel getoastetes Brot und die Suppe wird zum Königsgericht!“

Marco Simonetti, „Platterbsensuppe mit Hülsenfruchtcreme“, Italien » Seite 42

„Hülsenfrüchte sind unglaublich vielseitig. In Backwaren sorgen sie für Saftigkeit, haben bindende Eigenschaften und das aufgeschlagene Kochwasser gibt Massen Volumen. Und sie wachsen auch vor meiner Haustür.“

Lea Leimann, „Zitronen-Baiser-Tartelettes“, Deutschland » Seite 48

„Viele Rezepte kombinieren Bohnen mit Nudeln, wie in unserem Fall, oder mit Brot, wie bei den mit Öl, Salz und Pfeffer gewürzten Bruschettas, denn nur so können die Proteinressourcen der Bohnen, die als „Fleisch der Armen“ bezeichnet werden, genutzt werden.“

Sergio Diotti, „Pasta und Borlotti-Bohnen“, Ossteria Savignano, Italien » Seite 34

„Hülsenfrüchtesuppen sind im Wesentlichen einfache Lebensmittel, die herzhaft und nahrhaft sind und keinen hoch qualifizierten Koch erfordern. Erbsen sind erhältlich, erschwinglich und reich an wertvollen Proteinen. Dieses Gericht ist herrlich frisch, gesund und beeindruckt Ihre Gäste immer wieder aufs Neue. Es hat all die beruhigenden Aromen und Texturen mit einer stimmungsaufhellenden Farbe und Geschmack.“

Natia Montgomery, „Erbsen- und Estragon-Suppe“, Georgien » Seite 22



HAUPTSPEISEN



COCIDO MADRILEÑO

Perfekter, besonders im Winter beliebter Eintopf für vollständige Lebensmittelverwertung

Aus Madrid, Spanien von Elia Carceller-Sauras

Zutaten

- 255 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
- 460 g gepökelte Rinderbrust oder Unterschale in einem Stück
- 250 g gesalzener Schweinebauch, durchwachsener Speck in einem Stück oder frischer Schweinebauch
- 560 g Eisbein mit etwas Fleisch
- 600 g Rinderknochen, quer gesägt
- ½ Suppenhuhn
- 1 Schweinsfuß, gespalten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lorbeerblätter
- 8 zerstoßene schwarze Pfefferkörner
- 2 kleine Zwiebeln, gespickt mit 2 Nelken
- 750 g Wirsingkohl, geviertelt
- 2 Karotten in großen Stücken
- 2 Lauchstangen
- 460 g neue Kartoffeln
- 2 Chorizos oder andere Räucherwurst
- 200 g Morcilla oder Blutwurst

Aus eins mach fünf

„Cocido“ ist eine traditionelle spanische Mahlzeit, die gewöhnlich im Winter serviert wird. Daraus können bis zu fünf verschiedene Mahlzeiten zubereitet werden:

1. „Cocido“ am ersten Tag
2. Croquetas (Kroketten) mit den Resten des Fleisches und einer Béchamel
3. Ropa vieja („Alte Kleidung“): Die Reste mit Knoblauch und Zwiebeln in der Pfanne braten. Sie können etwas Reis hinzufügen
4. Albondigas: Fleischklößchen mit Fleischresten
5. Hummus: Wenn Sie genug Kichererbsen dazugeben, können Sie daraus einen sehr schmackhaften Hummus zubereiten.

Es ist die perfekte Mahlzeit, um die Verschwendung von Lebensmitteln zu bekämpfen!



180 Minuten



6 Portionen



Kichererbse
(Cicer Arietinum)



milchfrei



4,37 kgCO₂e



Slow Food Youth
Akademie



Zubereitung

1. Einige Stunden vor dem Kochen das Pökelfleisch (Brust oder Bauchspeck, gesalzener Schweinebauch oder Speck und Eisbein) mit kaltem Wasser bedecken und einweichen lassen.
2. Wählen Sie einen großen Suppentopf – mindestens 6 Liter. Das ganze Fleisch mit der Hautseite nach unten mit dem Rinderknochen hineinlegen. Legen Sie das Huhn und den Schweinsfuß oben drauf. Die Knoblauchknolle, Lorbeerblätter und Pfefferkörner hinzufügen und mit Wasser bedecken. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei den aufsteigenden Schaum entfernen.
3. Die Kichererbsen abtropfen lassen, in den Topf geben, zugedeckt 1½ Stunden auf kleinster Flamme köcheln lassen, gelegentlich kontrollieren. Nach der Hälfte der Garzeit die Zwiebeln mit den Nelken hinzugeben. Kein anderes Gemüse hineingeben.
4. In eine zweite Kasserolle die Kartoffeln, den geviertelten Kohl, das ganze Gemüse und alle Würste geben. Wenn die Blutwurst eine Plastikhaut hat, entfernen Sie sie. Wasser zugeben, um die Zutaten zu bedecken, und etwas Salz zugeben und zum Kochen bringen. Zugedeckt kochen, bis die Kartoffeln gar sind.
5. Das Gemüse und die Würste abtropfen lassen und die Würste in Scheiben schneiden. Die Brühe aufheben und bei Bedarf einige Nudeln hinzufügen. Diese kann serviert werden als eine Vorspeise.
6. Das Gemüse dekorativ auf einem Teller anrichten und die Wurstscheiben darauf legen. Dies kann vor oder mit dem Fleisch serviert werden.
7. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Suppentopf und sammeln Sie die Kichererbsen zusammen. Entfernen Sie das Mark vom Knochen und schneiden Sie es in die Kichererbsen. Alle Fleischstücke in Scheiben schneiden. Das Fleisch und die Kichererbsen auf einem Teller anrichten und mit ein wenig Brühe benetzen.



CICERI & TRIA (KICHERERBSEN UND PASTA)

Traditionelles Festtagsgericht aus Apulien zu Ehren San Guiseppes

Aus Vernole, Italien von Giulia Tramis



90 Minuten



4 Portionen



Kichererbsen
aus Zollino (Cicer
arietinum)



vegan



0,51 kgCO₂e



Chef Alliance,
Slow Beans

Zubereitung

1. Die schwarzen und weißen Kichererbsen in reichlich Wasser und einer Handvoll Salz einweichen und über Nacht stehen lassen.
2. Am nächsten Morgen das Wasser abgießen. Kichererbsen in einen Topf geben. Bedecken Sie sie mit frischem Wasser, fügen Sie die Lorbeerblätter, die halbierte Zwiebel und den Stängensellerie hinzu und bringen Sie alles für ca. 1 Stunde zum Kochen. Achten Sie darauf, dass alles mit Wasser bedeckt ist.
3. Für die Pasta
 - Schütten Sie das Mehl auf eine Arbeitsfläche, formen Sie eine Mulde und fügen Sie in der Mitte einen Teil des Wassers hinzu.
 - Beginnen Sie mit dem Kneten und fügen Sie nach und nach Wasser hinzu, bis Sie einen leicht verarbeitbaren Teig erhalten, der weich und elastisch ist. Je nach Beschaffenheit des Mehls werden Sie mehr oder weniger Wasser brauchen. Aus dem Teig eine Kugel formen und etwa zehn Minuten ruhen lassen.
 - Anschließend den Teig dünn ausrollen. Den Teig in 5–6 cm lange und etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
4. Einen Teil des Teiges in heißem Olivenöl braten.
5. Die Kichererbsen aus dem Topf nehmen. Die Zwiebel halbieren, in kleine Stücke schneiden und anbraten. Frittieren Sie auch einige Kichererbsen. Drücken Sie einige Kichererbsen mit einer Gabel aus, nehmen Sie alles aus dem Topf und legen Sie es beiseite.
6. In dem Topf, in dem die Kichererbsen gebraten wurden, den zweiten Teil der Nudeln in reichlich Salzwasser kochen. Die Nudeln abtropfen lassen.
7. Die gekochten Nudeln mit den Kichererbsen anrichten und das Gericht mit den gebratenen Nudeln und gemahlenem Pfeffer garnieren.

Zutaten

250 g schwarze und weiße
Kichererbsen aus
Zollino, getrocknet
1 Stange Sellerie
1 Zwiebel
einige Lorbeerblätter
zum Braten reichlich
Olivenöl, extra vergine
nach Geschmack
Steinsalz, Pfeffer

für die Pasta

400 g Hartweizenmehl
140–
200 ml Wasser



Kulturelle Einblicke

Eine typische Beilage zu diesem Gericht ist wildes Gemüse.

*Das Gericht ist in Salento anlässlich der Feierlichkeiten vom 19. März zu Ehren San Giuseppes entstanden. Ciceri & Tria war eines der Hauptgerichte, das mit Produkten der Region zubereitet wurde, um den Armen des Landes eine Mahlzeit anzubieten. Das Rezept findet seine Abstammung in der arabischen Kultur, unter deren Einfluss der Süden Italiens lange stand. Araber*innen waren die ersten, die Getreide trockneten und in Tierfett brieten, um es bei langen Wegen durch die Wüste lagern und transportieren zu können. Darüber hinaus wird im Nahen Osten gerne Hummus mit gebratenem Teig gegessen. Tria bedeutet vermutlich soviel wie „getrockneter Teig“.*

PASTA UND BORLOTTI-BOHNEN

Traditionelles, herbstliches Gericht für generationsübergreifende Familienessen

Aus Emilia-Romagna, Italien von Emanuela Turrone und Sergio Diotti



90 Minuten



4 - 6 Portionen



Borlotti-Bohnen (Phaseolus Vulgaris)



0,55 kgCO₂e



Chef Alliance

Persönlicher Einblick

Unser Rezept hat mindestens drei Generationen überdauert.

Es ist das Hausrezept unserer Köchin Emanuela, die die verschiedenen Schritte der Zubereitung aus dem Gedächtnis heraus durchführt, so wie sie es von ihrer Mutter Stella oder ihrer Schwägerin Oriana, einer weiteren hervorragenden Köchin, gelernt hat.

Es ist seit langem ein sehr verbreitetes Rezept, das zwischen September und November mindestens wöchentlich zubereitet wird.

Es ist eine sehr persönliche Erinnerung an ihre Kindheit: Oma Stella und Opa Sesto hatten drei Kinder, dann viele Enkel und Urenkel. Nudeln und Bohnen wurden oft in „gigantischen“ Mengen zubereitet, um die ganze Familie zu erfreuen.



Zubereitung

1. Die Bohnen bei mäßiger Hitze in 3 Litern Wasser kochen (ca. 30 Minuten). Am Ende des Kochvorgangs salzen.
2. Zwiebel, Sellerie und Karotte hacken. Zusammen mit einer Knoblauchzehe (bleibt ganz), Speck (optional) anbraten. Aus ein paar Zweigen Rosmarin und Salbei ein Bündel bilden und in die Sauce geben.
3. Die passierten Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen.
4. Die Bohnen abtropfen lassen, Kochwasser auffangen, die Hälfte davon passieren und zusammen mit dem Kochwasser zum Soffritto (*Anmerkung Slow Food: fachlicher Name der Sauce*) geben. Knoblauchzehen entfernen.
5. Pasta „Puntarine“ – frische Eiernudeln
 - Das Mehl auf eine saubere Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine tiefe Mulde formen. Eier und Salz in die Mulde geben und mithilfe einer Gabel von innen nach außen nach und nach mit dem Mehl vermengen. Die Masse 5 – 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Anschließend zu einer Teigkugel formen und diese mit dem Handballen platt drücken, zusammenfalten und den Vorgang mehrmals wiederholen. Den Teig 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
 - Teig halbieren und ca. 1 – 2 mm dick ausrollen. Den Teig übereinanderlappen, so dass er ca. 6 cm breit ist.
 - Teig in einem Winkel von 45° abwechselnd auf einer Seite und auf der anderen Seite schneiden, so dass kleine Dreiecke entstehen.
6. Die Suppe ca. 20 – 30 Minuten köcheln lassen, je nach gewünschter Konsistenz. Die Pasta und die ganzen Bohnen hinzufügen und einige Minuten weiterkochen lassen.
7. Parmesan-Waffeln
Einen Esslöffel Parmesan auf ein Stück Backpapier streichen und für 1 Minute bei 750 Watt in der Mikrowelle erhitzen. Wichtig: die Waffel anschließend sofort aufrollen, sonst lässt sie sich nicht in die gewünschte Form bringen.
8. In Terrakotta-Schalen servieren, mit einem großzügigen Spritzer Olivenöl, Pfeffer, Parmigiano-Reggiano-Waffel und Rosmarin-zweig anrichten.

Zutaten

1 kg	Borlotti-Bohnen, frisch
½	Selleriestange
1	große Karotte
1	Zwiebel
1	ganze Knoblauchzehe
250 g	passierte Tomaten (am besten hausgemacht)
100 g	Speck (optional)
75 ml	Olivenöl, extra vergine

nach Geschmack

	Salz und Pfeffer
ein	paar Zweige Rosmarin und Salbei

für die Pasta

200 g	Mehl Typ 405
2	Eier (beste Qualität!)
1 Prise	Salz

Parmesan-Waffeln

80 g	Waffeln aus Parmesan-käse (24 Monate alt)
------	---

Tipp

Die wichtigste Regel für das Gelingen der Pasta ist:
Gute Eier – verwende nur die besten, die sich finden lassen!

GETROCKNETE ROTE PAPRIKA, GEFÜLLT MIT WEISSEN BOHNEN UND WALNÜSSEN

Eines der sieben Hauptgerichte zum Ende der Fastenzeit vor Weihnachten

Aus Nordwest-Bulgarien von Mariana Assenova



120 Minuten



4 Portionen



Navy Bohne
(Phaseolus
Vulgaris)



vegan



0,62 kgCO₂e



Slow Food
Bulgarien

Persönliche und kulturelle Einblicke

Das Gericht ist ein Wintergericht, das gut zu anderen Wintersalaten und Beilagen passt. Zum Beispiel Essiggurken, Sauerkraut, Lyutenitsa (eine Art Chutney), Ziegenkäse oder Quark, hausgemachtes Brot.

Beachten Sie immer die Einweichzeit, um leicht verdauliche Bohnen zu erhalten. Besser nicht die trockene rote Paprika durch frische oder gefrorene ersetzen, denn das verändert den Geschmack vollständig.

Das Gericht war eines der Lieblingsgerichte meiner Großmutter. Ich konnte mich kaum an einen Winter in meiner Kindheit ohne den Kochtopf im Holzofen und den Geruch aller Kräuter und die leicht angebrannten Enden der getrockneten roten Paprika erinnern. Der Geschmack ist einzigartig besser, wenn Sie die Paprika in einem Holzofen garen.

Es ist auch eines der sieben Hauptgerichte, die traditionell an Heiligabend serviert werden, wenn die Fastenzeit endet.

Die Tradition besagt, dass am Heiligabend eine ungerade Anzahl von Gerichten serviert werden muss, hauptsächlich mit Lebensmitteln, die aufquellen können, so dass auch Glück, Freude, Gesundheit „aufquellen“ können.

Die anderen Hauptgerichte, die üblicherweise zu den gefüllten roten Trockenpaprika mit Bohnen und Walnüssen serviert werden, sind: magere Weinreben mit Weinblättern, Sauerkraut, Trockenfrüchte, Honig und hausgemachtes Brot.

Zutaten

- 12 getrocknete rote Paprika
- 350 g Navy Bohnen, getrocknet (oder eine andere kleine weiße Bohne)
- 100 g Lauch
- 100 g rote Zwiebeln
- 100 g Walnüsse
- 45 g Paprikapulver (für einen würzigen Geschmack, süßes und scharfes Paprikapulver verwenden)
- 45 g getrocknete Minze
- 45 g getrocknetes Bohnenkraut
- 45 g getrockneter Thymian
- ca. 3 EL Salz
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 150 ml Wasser

Zubereitung

1. Weichen Sie die Bohnen abends in lauwarmem Wasser ein. Wechseln Sie das Wasser nach 8–10 Stunden. Wechseln Sie das Wasser nach weiteren 8–10 Stunden erneut und bringen Sie es zum Kochen. Sobald das Wasser kocht und zu schäumen beginnt, wechseln Sie das Wasser erneut und kochen die Bohnen, bis sie fast fertig sind. Geben Sie 10–15 Minuten, bevor die Bohnen fertig sind, etwas Salz hinzu.
2. Die trockenen roten Paprikaschoten in heißem Wasser einweichen und 20–25 Minuten stehen lassen, damit sie schön weich werden und leichter gefüllt werden können.
3. Für die Füllung zuerst die fein gehackte Zwiebel und den Lauch in Öl dünsten. Nachdem sie geschmort sind, fügen Sie den roten Pfeffer, Salz und alle anderen trockenen Kräuter – Minze, Bohnenkraut und Thymian – hinzu. Lassen Sie das Gemüse noch 2–3 Minuten weich werden.
4. Die abgetropften Bohnen hinzufügen und mit einer Gabel zerdrücken. Etwas warmes Wasser hinzufügen, falls die Füllung zu dickflüssig ist. Unser Ziel ist es, ein gleichmäßiges Bohnenpüree zu erhalten.
5. Die Walnüsse hacken und in die Füllung geben. Abschmecken und bei Bedarf Salz oder andere Kräuter hinzufügen.
6. Die Paprikaschoten aus dem Wasser abgießen und mit der fertigen Mischung füllen.
7. In einem Topf anrichten, etwas Öl und Wasser dazugeben und mit nassem Backpapier abdecken, damit sie nicht anbrennen. In einem auf 180 °C vorgeheizten Ofen nicht länger als eine halbe Stunde backen.
8. Schalten Sie den Ofen aus, entfernen Sie das Backpapier und lassen Sie den Topf im Ofen, damit die Paprika gebacken werden und eine dunkle Kruste erhalten kann.

UPDRÖGT BOHNEN

Die ostfriesische Tradition der Halbtarmachung frischer Buschbohnen

Aus Langeoog, Deutschland von Michael Recktenwald



180 Minuten



4 Portionen



Grüne Buschbohne (Phaseolus Vulgaris)



1,99 kgCO₂e



glutenfrei



Chef Alliance

Zutaten

- 250 g Updrögt Bohnen
- 2 l Wasser zum Quellen
- 500 ml selbst gekochte Gemüsebrühe
- 1 geschälte Zwiebel
- 250 g durchwachsener, getrockneter Speck
- 4 Mettwürste
- 500 g Kartoffeln
- 50 g Butter

nach Geschmack
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Waschen Sie die getrockneten Bohnen gründlich und brechen Sie sie in kleine Stücke. Dann weichen Sie sie über Nacht in rund 2 Liter Wasser ein.
2. Zwiebeln in Butter andünsten, die Bohnen dazugeben, dann garen Sie sie 2,5–3 Stunden mit dem Speck in der Gemüsebrühe. Lassen Sie die Kartoffeln und die Mettwürste in den letzten 30 Minuten mitkochen.
3. Nehmen Sie den Speck und die Würste heraus, Bohnen und Kartoffeln durchstampfen. Schmecken Sie das Gericht dann mit Salz und Pfeffer ab.
4. Den Bohnenstampf mit Speck und Würsten anrichten.

Kultureller Einblick

Updrögt Bohnen - das heißt soviel wie „getrocknete Bohnen“. Getrocknet werden die reifen, weichschaligen Bohnen aufgereiht auf einem dünnen Faden – dem sogenannten „Bohntjeband“ – es ist eine alte Form der Haltbarmachung.

Die Buschbohne selbst, „Hinrichs Riesen“, ist eine seit 1889 bekannte Sorte mit dicken Hülsen von kräftigem Geschmack. Die Buschbohne kann bis zum Einsetzen des Frostes immer wieder beerntet werden.



TAVČE GRAVČE (GEBACKENE BOHNEN)

Wöchentlich gekochtes, traditionelles mazedonisches Gericht aus dem Tongefäß

Aus Tetovo, Mazedonien von Nikolce Nikolovski



Kultureller Einblick

Die große, flache, weiße Stangenbohne aus Tetovo hat einen milden, delikaten Geschmack und eine weiche, fleischige Textur.

Tavče gravče wird heiß serviert und kann in Kombination mit Kjofto, Wurst, Speck und Rippchen oder Fisch serviert werden. Ich empfehle zu diesem Gericht einen Krautsalat. Sie können Tavče gravče als Beilage zu jeder Mahlzeit oder als eigenständige Mahlzeit mit einem mit weißem Schafskäse bestreuten Beilagensalat und einem Laib knusprigem Brot genießen.

Wie in jeder echten mazedonischen Küche gibt es kein Wochenmenü ohne Tavče gravče oder Baked Beans nach mazedonischer Art. Die mazedonische Artenvielfalt verschiedener Bohnensorten ist sehr groß. In den Dörfern finden wir immer noch viele lokale Bohnensorten, Erbsen, gelbe oder grüne Bohnen, Favabohnen oder Linsen. Am bekanntesten sind die weißen Bohnen von Tetovo. Bohnen repräsentieren aufgrund ihrer Form Reichtum und Wachstum; sie sehen aus wie Münzen und stehen somit für Wohlstand.

Tavče gravče bedeutet wörtlich „in der Pfanne gekochte Bohnen“, wobei der Teil „Pfanne“ vom türkischen Wort „tava“ abstammt. Der Name geht auf das Vermächtnis der Zubereitung von Speisen in der Region zurück, die sich um offene Flammen drehte: wobei gegrilltes Fleisch an die Tradition des gemeinschaftlichen Kochens anknüpft – Schweinefleischstücke, die über offener Kohle gegrillt werden, und Eintöpfe, die stunden- und tagelang in Tontöpfen und holländischen Öfen brodelt.

Zubereitung

1. Zuerst die Bohnen säubern und waschen, dann in einen Topf mit Wasser geben, damit sie über Nacht stehen bleiben und die Bohnen besser weich werden.
2. Am nächsten Tag das Bohnenwasser abgießen und mit frischem Wasser auffüllen. Topf zum Kochen auf niedrige Temperatur stellen. Nach dem ersten Kochen wieder das Wasser ausgießen, die Bohnen waschen und mit frischem Wasser auffüllen (etwa 2–3 Finger über den Bohnen), schwarzen Pfeffer und Lorbeerblätter hinzufügen. Achten Sie beim Kochen auf die Wassermenge im Topf, sie sollte weder zu gering noch zu groß sein. Sobald Sie die Bohnen gekocht haben, fügen Sie scharfe Paprika hinzu, damit sie beim Kochen etwas weicher werden.
3. Legen Sie die fein gehackte Zwiebel in eine Pfanne und fügen Sie etwas Olivenöl hinzu. Braten Sie die Zwiebel fast glasig an und fügen Sie dann den fein gehackten Knoblauch und die Peperoni hinzu.
4. Bohnen in einen Tontopf geben, die Mischung aus der Pfanne hinzufügen, dann salzen und umrühren.
5. In den Ofen schieben und backen, bis sich eine leicht farbige Kruste bildet. Die Bohnen sollten nicht trocken sein. Nach dem Backen etwas getrocknete Minze obenauf geben und mit einem Bund frischer Minze und frischer Petersilie dekorieren.

Zutaten

- 500 g weiße Bohnen aus Tetovo (oder eine andere weiße Bohne)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 Bund frische Minze
- 2–3 Lorbeerblätter
- 2–3 Peperoni (Mazedonische Sorte: Vezeni piperki)



60 Minuten



4 Portionen



Weißer Bohnen
aus Tetovo (Pha-
seolus Vulgaris)



vegan
glutenfrei

0,53 kgCO₂e

Slow Food
Mazedonien

PLATTERBSEN-SUPPE MIT HÜLSENFRUCHTCREME

Traditionelle, charakteristische Suppe zum Fest der „Cicerchia“

Aus Serra de' Conti, Italien von Marco Simonetti

Zutaten

- 250 g Platterbsen (Cicerchia) aus Serra de' Conti
- 150 g Bohnen (Cannellini, Borlotti) und Kichererbsen
(Zusammensetzung nach Vorliebe)
- 1 l selbst gekochte Gemüsebrühe
- 50 g Sellerie
- 50 g Karotten
- 50 g gewürfeltes Toastbrot
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 1 EL extra natives Olivenöl



70 Minuten



4 Portionen



Platterbsen aus Serra de' Conti (Lathyrus Sativus), Kichererbsen (Cicer Arietinum), Bohnen (Cannellini und Borlotti) (Phaseolus Vulgaris)



vegan

Zubereitung

1. Lassen Sie die Hülsenfrüchte eine Nacht lang jeweils separat einweichen.
2. Das Gemüse in Würfel schneiden. Die Platterbsen 45 Minuten kochen und zum Schluss im Kochwasser lassen. Bohnen und Kichererbsen eine Stunde kochen. Bohnen und Kichererbsen in den Mixer geben, bis eine Creme entsteht.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse hinzufügen und einige Minuten braten lassen.
4. Die Platterbsen abtropfen lassen und zusammen mit der Hülsenfruchtcreme und der Brühe in den Topf geben und 10 Minuten weitergaren.
5. Bereiten Sie vier Schüsseln vor und reiben Sie sie nach Belieben mit Knoblauch ein. Gießen Sie die Suppe sehr heiß ein und fügen Sie geröstete Brotwürfel, Schnittlauch, Pfeffer und einen Spritzer kaltgepresstes Olivenöl hinzu.



1,00 kgCO₂e



Slow Food Italien



Kulturelle Einblicke und Begleitung

Ideal wäre es, diese Suppe in einem Laib Brot zu servieren, wie es in der Serra de' Conti gemacht wird. Nehmen Sie ein mittelgroßes rundes Brot und schneiden Sie den oberen Teil ab, so dass er als Deckel dient. Entfernen Sie den größten Teil der Krume und geben Sie einen Spritzer kaltgepresstes Olivenöl auf den Boden des Brotlaibs. Garnieren Sie die Suppe mit einem Spritzer Olivenöl, einer handvoll gehacktem Schnittlauch und frisch gemahlenem Pfeffer.

Die Suppe ist charakteristisch für das Fest der Platterbsen, das jedes Jahr Ende November in Serra de' Conti gefeiert wird. Die Platterbse ist eine Hülsenfrucht, die in der Tradition der Region seit jeher als „arm“ galt, da sie eine Nahrungsquelle für die Familien der Teilerpächter war; sie wurde oft auf Grenzertragsböden angebaut und bedurfte keiner besonderen Pflege. Sie wurde oft für die Zubereitung von Suppen verwendet und war eine sehr wichtige Proteinquelle. Nach dem II. Weltkrieg geriet die Platterbse in Vergessenheit und war fast verschwunden. Wir haben sie vor etwa zwanzig Jahren vor dem Aussterben bewahrt; sie wurde zum Slow-Food-Presidio, und dank der Arbeit unserer Genossenschaft begannen auch andere Unternehmen, sie anzubauen.

LINSENSUPPE MIT GETROCKNETEN APRIKOSEN

Traditionelle georgische Kombination aus herzhaft und süß

Aus Georgien von georgischen Dorfbewohnern © Elkana

HAUPTSPESIEN - SEITE 44



90 Minuten



4 Portionen



Linse (Lens
Culinaris)



vegetarisch
glutenfrei



0,56 kgCO₂e



Slow Food
Georgien



Zutaten

250 g braune Linsen
500 ml kaltes Wasser
50 g getrocknete Aprikosen
1–2 Zwiebeln, fein gehackt
40–
50 g Butter
25 g Walnüsse, gemahlen

nach Geschmack

Salz, Pfeffer, Koriander

Zubereitung

1. Linsen waschen und mit 500 ml kaltem Wasser übergießen, dann 1 – 1,5 Stunden kochen lassen.
2. Getrocknete Aprikosen 15 Minuten in warmem Wasser einweichen.
3. Die fein gehackte Zwiebel und die getrockneten Aprikosen in Butter anbraten.
4. Diese zu den Linsen geben, dann die gemahlene Walnüsse hinzufügen. Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
5. Die Suppe 10 – 15 Minuten kochen lassen. Vor dem Servieren mit grünem Koriander garnieren.

Über Elkana

Elkana ist ein Zusammenschluss von Landwirten mit den Zielen der Entwicklung nachhaltiger biologischer Landwirtschaft und der Stärkung der Eigenständigkeit der ländlichen Bevölkerung Georgiens. Auch in Georgien verschwinden immer mehr einheimische Pflanzen. Elkana hat in einem Projekt diese und die damit verbundenen Ernährungstraditionen zusammengetragen, um das Erinnern an alte Rezepte zu unterstützen.

www.elkana.org.ge

GESCHICHTEN UND TRADITIONEN

Kulturelle Verbundenheit

„Im Süden [Mazedoniens] symbolisieren schwarzäugige Erbsen Glück und werden traditionell am Neujahrstag zubereitet.“

Nikolce Nikolovski, „Tavče gravče“, Mazedonien » Seite 40

„Traditionelles Rezept seit mehr als 100 Jahren, wahrscheinlich geboren aus der Not der ärmsten Bauern, die nicht die Möglichkeit hatten, Weizen für die klassische neapolitanische Nudelmaschine zu kaufen, und die das Produkt ihres Landes benutzten, um einen Kuchen für die Festtage zu haben.“

Franca Di Mauro, „Butterbohnen-Tarte“, Italien
» Seite 50

Viele Hülsenfrüchte [...] sind mit [...] kulinarischen Traditionen verbunden. Das Verständnis dieser Traditionen hilft uns, die wichtige Rolle zu erkennen, die diese Hülsenfrüchte im Leben der Menschen spielten, und zu verstehen, warum die Gemeinschaften weiterhin die Samen für künftige Generationen aufbewahrten.“

Catrina Fenton, „Carlin-Erbsen-Snack“, Großbritannien
» Seite 56

„Nach dem Krieg geriet die Platterbse in Vergessenheit und war fast verschwunden. Wir haben sie vor etwa zwanzig Jahren vor dem Aussterben bewahrt; sie wurde zum Slow-Food-Presidio.“

Marco Simonetti, „Platterbsensuppe mit Hülsefruchtcreme“, Italien » Seite 40



NACHSPEISEN

ZITRONEN-BAISER-TARTELETTES

Aquafaba-Baiser trifft auf sommerlich-frische Säure

Aus Köln, Deutschland von Lea Leimann



120 Minuten



12 Portionen



Weißer Bohne
(Phaseolus
Vulgaris)



vegetarisch



0,64 kgCO₂e



Slow Food Youth
Deutschland



Aquafaba-Tipp

Durch die Verwendung weißer Bohnen im Glas ist eine gleichbleibendere Qualität gegeben. Bei selbst gekochten Bohnen ist es gegebenenfalls nötig, noch das Kochwasser weiter einzukochen, damit es dickflüssiger wird.

Aquafaba oder „Aquafa-Baiser“ ist in der klassischen Konditorei nicht wirklich bekannt. Im Internet finden sich einige Blogs, die sich ausgiebig mit dem Thema beschäftigen. Meiner Erfahrung nach gelingt das Rezept besser an kälteren Tagen. Auch eine Küchenmaschine macht Sinn, damit man der Masse genügend Zeit zum Schlagen gibt.

Zutaten

Mürbeteig

- 440 g Butter
- 1 Prise Salz
- 175 g Puderzucker
- 600 g Mehl

Zitronencremeux

- 280 g Zucker
- 400 ml Zitronensaft
von ca. 8 Zitronen
- 100 ml Wasser
- 65 g Stärke
- 400 g weiße Bohnen,
gekocht (Glas)
- 120 g Butter
- 1 Ms Kurkumapulver

Aquafaba-Baiser

- 130 g Aquafaba
(das Koch- bzw.
Abtropfwasser
der Bohnen)
- ½ TL Weinstein(-backpulver)
- 200 g Zucker
- 5 g Agar Agar
- 80 ml Wasser

Dekoration

Nach Saison z. B. Zitronenzesten, Beeren, essbare Blüten oder gehackte Pistazien

Zubereitung

1. Mürbeteig: Butter, Zucker und Salz verrühren. Das Mehl dazugeben und nur so kurz wie möglich unterkneten. Mit 405er Weizenmehl wird der Teig feiner, Vollkornmehl und Dinkelmehl funktionieren aber auch sehr gut.
2. Mindestens eine halbe Stunde kalt stellen. Teig auf 3–5 mm ausrollen, kreisrund ausstechen und in die Tarteletteformen oder in eine Tarteform einlegen. Die Mitte mit einer Gabel einpiksen. Bei 160–170 °C etwa 10–25 Minuten backen bis sie goldbraun sind.
3. Zitronencremeux: Zucker, Zitronensaft, Wasser und Stärke aufkochen und einige Minuten unter Rühren köcheln lassen, damit die Stärke bindet und nicht mehr ‚mehlig‘ schmeckt. Abgetropfte Bohnen mit Butter in einen Messbecher geben. Die heiße Zitronenmasse zugeben und alles pürieren, ohne dabei Luft einzuarbeiten. Mit Kurkumapulver nicht zu stark einfärben, damit der Kurkumageschmack nicht zu deutlich wird. Die Masse direkt in die gebackenen Tartelettes füllen und erkalten lassen.
4. Aquafaba-Baiser
 - Aquafaba, also die Flüssigkeit der abgetropften Bohnen, mit Weinstein (-backpulver) in einer Metallschüssel etwa 10 Minuten aufschlagen oder bis es stabil bleibt.
 - Zucker mit Wasser und Agar Agar auf 121 °C kochen und am Rand der Schüssel vorsichtig einlaufen, das heißt runterlaufen lassen. Da das sehr heiß ist, benutzen wir eine Metallschüssel. Falls ihr kein Thermometer habt: Bei 121 °C sind die Blasen dicker und schwerer und bewegen sich langsamer. Mit Rohrohrzucker wird der Sirup und daher auch das Baiser bernsteinfarben, bei Haushaltszucker klar. Beim Eingießen der Zuckermasse den Besen etwas langsamer stellen, sonst spritzt der Zucker an die Schüsselwand. Kalt schlagen. Das kann einige Minuten dauern und bedeutet die Masse noch eine Weile weiter zu schlagen. Die Schüssel sollte nicht wärmer als eure Hände oder die Raumtemperatur sein. Meist reicht es, wenn ihr euch dafür Zeit nehmt, ein Eisbad ist dann nicht nötig.
5. Die Masse in einen Spritzbeutel mit einer beliebigen, aber nicht zu kleinen Tülle geben und „aufdressieren“, das ist das Fachwort für aufspritzen. Ihr könnt es auch anschließend mit einem Bunsenbrenner abflämmen.
6. Als Dekoration eignen sich Zitronenzesten, Beeren, essbare Blüten oder gehackte Pistazien, je nach Saison. Die fertigen Tartelettes kühl und nicht zu lange lagern.

BUTTERBOHNEN-TARTE

Italienischer Festtagskuchen mit 100-jähriger Tradition

Aus Vico Equense, Italien von Franca Di Mauro



120 Minuten



8 Portionen



Butterbohne
(Phaseolus
Vulgaris)



0,90 kgCO₂e



Chef Alliance,
Arche des
Geschmacks

NACHSPEISEN – SEITE 50



Zutaten

Mürbeteig

- 400 g Mehl Typ 405
- 4 Eigelb
- 200 g weißer Zucker
- 200 g Schmalz

Füllung

- 300 g Ricotta
- 3 Eigelb
- 2 Eiweiß
- 1 Prise Zimt
- 200 g Zucker
- 3–4 Tropfen Neroli-Essenz (Bitterorangenblüte)
Alternative: 5 ml Bitterorangen-(Neroli)-blütenwasser
- 60 g kandierte Früchte
- 200 g Butterbohnen, al dente in Wasser mit 2 EL weißem Zucker gekocht

Zubereitung

1. Mürbeteig: Mehl, Eigelb, Zucker und Schmalz schnell zu einem Mürbeteig verkneten. Diesen mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Füllung: Den Ricotta-Käse durch ein Sieb streichen, mit dem Zucker gut vermischen, die Eigelb einzeln, die mit dem Messer geschnittenen Bohnen, den Zimt, die Neroli-Essenz und die Mischung der kandierten Früchte hinzufügen.
3. Das Eiweiß steif schlagen und unter die bereits vorbereitete Mischung heben.
4. Den Mürbeteig ausrollen und in eine Tarte-Form mit 28 cm Durchmesser legen. Die Füllung darauf verteilen.
5. Den überschüssigen Mürbeteig mit einem Messer abnehmen, ausrollen und in Streifen schneiden, so dass die Füllung netzartig überlappt wird.
6. Butterbohnen-Tarte 50 Minuten bei mittlerer Hitze (160 °C) backen.



Kultureller Einblick und mehr

Es ist ein traditionelles Rezept, wahrscheinlich geboren aus der Not der ärmsten Bauern vor mehr als 100 Jahren: Um Weizen zu sparen, verwendeten die Bauern die eigenen Feldfrüchte (Hülsenfrüchte), um einen Kuchen für die Festtage zu haben.

Neroli-Blütenwasser kann auch selbst hergestellt werden: Hierfür 25 g Bitterorangenblüten sammeln, in 100 ml Wasser in einem Glas ca. 24 Stunden einweichen und schließlich mit einem engmaschigen Sieb filtern.

Typische Beilage zu diesem Kuchen ist eine Bitterorangencreme.

BEAN-NICECREAM

Zartschmelzendes leftover-Eis mit individueller Geschmacksnote

Aus Berlin, Deutschland von Cecilia Antoni

Zutaten

- 1 Banane
- 30 g gekochte weiße Bohnen
- 50 g gefrorene Früchte nach Saison und Vorlieben, z. B. Heidelbeeren

Zubereitung

1. Die Banane in Scheiben schneiden und für mindestens 5 Stunden in einem Gefäß ins Tiefkühlfach geben.
2. Die gefrorenen Bananenscheiben zusammen mit den Bohnen und Obst im Mixer cremig pürieren. Sofort servieren!



10 Minuten +
Gefrierzeit



1 Portion



Weißer Bohnen
(Phaseolus
Vulgaris)



vegan
glutenfrei



1,08 kgCO₂e



beanbeat
Foodblog

Tipp

Sehr reife Bananen eignen sich hervorragend zum Einfrieren und Aufbewahren für dieses schnelle Dessert. Sie geben die besondere Cremigkeit.



KESSELHEIMERZUCKER-SORBET MIT SAVERRAHM

Der feine Geschmack einer traditionellen Gemüsesorte als süße Erfrischung

Aus Bad Ems, Deutschland von Detlev Ueter



Kultureller Einblick

Die Sorte wird traditionell im Koblenzer Raum in Rheinland-Pfalz angebaut, vor allem im Koblenzer Ortsteil Kesselheim und auf der Insel Niederwerth.

Zutaten

Läuterzucker

100 g weißer Zucker
100 ml Wasser

Sorbet

200 ml Läuterzucker
300 g Kesselheimer
Zuckererbse, frisch
200 g Sauerrahm
2 Limonen (Abrieb
und Saft)



15 Minuten +
Kühl- und
Gefrierzeit



6 Portionen



Kesselheimer
Zuckererbse
(Pisum Sativum)



glutenfrei



0,23 kgCO₂e



Chef Alliance,
Arche des
Geschmacks

Zubereitung

1. Läuterzucker: Zucker mit Wasser aufkochen und abkühlen lassen.
2. Sorbet: Erbsen mittels eines Entsafters entsaften oder alternativ in einem Küchenmixer pürieren und anschließend durch ein feines Sieb passieren.
3. Saft der Erbsen, Läuterzucker, Sauerrahm, Saft und Abrieb der Limonen bevorzugt in der Eismaschine mischen und gefrieren. Alternativ die Masse in eine flache Auflaufform füllen und 5–6 Stunden im Gefrierfach erkalten lassen, ab und zu umrühren.

CARLIN-ERBSEN-SNACK

Klassische Trockenerbse aus Nordengland als traditioneller Festtagsimbiss

Aus Coventry, Großbritannien von Catrina Fenton



45 Minuten



4 Portionen



Carlin-Erbse
(Pisum Sativum)



vegan
glutenfrei



0,25 kgCO₂e



Arche des
Geschmacks

Zutaten

- 200 g Carlin-Erbsen (oder jede andere getrocknete, stärkehaltige Erbse)
- 25 g Butter
- 10 g brauner Zucker
- 5 ml Essig
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Die getrockneten Erbsen über Nacht in Salzlake einweichen. Vor Weiterverarbeitung abspülen.
2. Die eingeweichten Carlin-Erbsen in einen großen Topf mit kochendem, gewürztem Wasser geben. 30 Minuten kochen lassen oder bis sie weich, aber nicht zu matschig sind.
3. Die Butter in einer großen Bratpfanne erhitzen. Die gekochten Erbsen löffelweise in die Pfanne geben und 2–3 Minuten braten.
4. Mit Salz und Essig servieren oder braunen Zucker (und 1 TL Rum) hinzufügen.

Kultureller Einblick

Diese alte runde Erbse stammt mindestens aus elisabethanischer Zeit. Die proteinreiche Carlin-Erbse ist eine klassische Trockenerbse, die in Nordengland noch immer traditionell am Sonntag vor dem Palmsonntag gegessen wird, der regional als Carlin-Sonntag bekannt ist.

Dieses Gericht wurde traditionell als eigenständiger Festtagsimbiss serviert, dafür auch gerne mit Rum-, Bier- oder Minzsoße übergossen, wird aber manchmal auch mit Schwarzbrot und Butter gegessen.



WAS STECKT DRIN

Seite	Pro Portion	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fette (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Salz (g)	CO ₂ -Fußabdruck (kgCO ₂ e)
-------	-------------	----------------	----------	----------------------------	------------	-------------------	------------------	-------------------	----------	---



Vorspeisen

14/15	Ackerbohnen-Gelee	177,5	16,23	1,78	3,07	7,11	0	2,43	0,8	0,43
16/17	Samtige Creme aus Arsolli-Bohnen	587,6	17,31	2,93	26,5	85,11	0	22,15	6,4	1,02
18/19	Puffbohnen-Aufstrich	92,5	2,05	0,14	5,47	13,85	0	5,12	1,1	0,12
20/21	Adé Avocado – hallo Erbsen!	113,9	6,79	0,94	3,97	10,26	0	3,04	2,0	0,05
22/23	Erbsen- und Estragon-Suppe	255,7	20,96	5,13	5,14	13,03	0	3,2	2,4	0,50
24/25	Linsensalat mit roter Bete	88,6	3,21	0,25	3,33	12,67	0	3,61	0,8	0,42
26/27	Married Fava (Platterbsen mit karamellisierten Zwiebeln)	521,9	19,99	2,69	25,16	63,05	0	4,5	2,9	0,27



Hauptspeisen

30/31	Cocido madrileño	1499	96,44	31,55	111,42	42,47	0,42	9,58	5,3	4,37
32/33	Ciceri & Tria (Kichererbsen und Pasta)	492,5	8,36	1,29	15,72	95,73	0	19,12	9,3	0,51
34/35	Pasta und Borlotti-Bohnen	1076,1	29,82	8,82	58,24	149,75	0,2	54,62	4,0	0,55
36/37	Getrocknete rote Paprika, gefüllt mit weißen Bohnen und Walnüssen	888,8	34,12	3,71	40,43	126,63	0	42,89	0,5	0,62
38/39	Updrögt Bohnen	867,8	67,26	25,44	26,57	38,64	0,62	4,78	5,5	1,99
40/41	Tavče gravče	268,8	6,14	0,92	13,91	40,95	0	16,14	0,9	0,53
42/43	Platterbsen-Suppe mit Hülsenfruchtcreme	345,1	2,76	0,42	23,74	57,89	0	6,15	2,7	1,00
44/45	Linsensuppe mit getrockneten Aprikosen	243,9	11,58	5,74	7,56	26,99	0	7,95	2,3	0,56



Nachspeisen

48/49	Zitronen-Baiser-Tartelettes	830,1	39,87	13,76	8,15	110,74	54,03	5,69	1,3	0,64
50/51	Butterbohnen-Tarte	787,3	36,07	14,67	14,79	101,26	49,9	0,52	0,2	0,90
52/53	Bean-Nicecream	78,3	0,26	0,08	2,07	18,33	0	3,57	0,0	1,08
54/55	Kesselheimerzucker-Sorbet mit Sauerrahm	156,6	6,54	3,4	2,21	23,76	16,67	1,8	0,0	0,23
56/57	Carlin-Erbsen-Snack	94,2	4,55	3,33	2,6	9,78	2,5	2,31	0,8	0,25



Der CO₂-Fußabdruck des Rezeptes pro Portion stellt die Summe der Treibhausgasemissionen dar, die mit der Produktion jeder einzelnen Zutat verbunden sind, sowie die benötigte Kochzeit mit elektrischen Kochgeräten.

IMPRESSUM

Herausgeber

Slow Food Deutschland e. V.
Marienstraße 30, 10117 Berlin
(030) 2 00 04 75 – 0
www.slowfood.de

Slow Food – weil Ernährung uns alle angeht!

www.slowfood.de/mitgliedwerden

Projekte für die Erhaltung der Biokulturellen Vielfalt

Arche des Geschmacks
www.slowfood.de/arche
Chef Alliance www.slowfood.de/ca

V. i. S. d. P.: Nina Wolff, Vorsitzende
Slow Food Deutschland e. V.

Rezepte: Autor*in siehe Rezept/
Übersetzung und Lektorat: Anne-Kathrin Schwarz,
Claudia Nathansohn

Texte: Anne-Kathrin Schwarz,
Claudia Nathansohn, Sarah Niehaus

Bildrechte: Titel, S. 2, 4, 9, 13, 25, 29, 44 Claudia
Nathansohn/ S. 8, 10, 11 Marion Hunger/ S. 14
Mirjana Ostojic/ S. 17 Gericht: Gabriella Cinelli,
Bohnen: Archiv Slow Food International/ S. 18, 47,
Rückseite Heike Mohr/ S. 21 Inés Lauber/ S. 22
Natia Montgomery/ S. 26 Sultana Maria Valamoti/
S. 31 Elia Carceller Sauras/ S. 33 Giulia Tramis/
S. 34 Sergio Diotti/ S. 36 Mariana Assenova/ S. 39
Maike Recktenwald/ S. 40 The recipe Hunters for
Slow Food Macedonia/ S. 41 Slow Food Macedonia
archive/ S. 43 Marco Simonetti/ S. 48 Lea Leimann/
S. 50, 51 Franca Di Mauro/ S. 53 Cecilia Antoni/
S. 54 Detlev Ueter/ S. 57 Catrina Fenton

Gestaltung: Schauschau GbR, www.schauschau.cc

Druck: dieUmweltDruckerei
Stand: 2. Auflage, Dezember 2023

Bestellung: Slow Food Deutschland e. V.,
info@slowfood.de

Förderung

Die Rezeptsammlung ist im Rahmen des EU-
Projektes „Transition paths to sustainable legume-
based systems in Europe“ (TRUE) entstanden.
<https://true-project.webarchive.hutton.ac.uk/>

TRUE hat Förderungen der Europäischen Union
durch das Forschungs- und Innovationsprogramm
„Horizon 2020“ nach der Zuwendungsvereinba-
rung Nr. 727973 erhalten.

TRUE-Projektpartner

Nährwertberechnung: Elisabete Pinto,
Katholische Universität von Portugal, Porto,
epinto@porto.ucp.pt

Ökologischer Fußabdruck: Michael Williams,
Trinity Collage of Dublin, willism@tcd.ie


Urheberrechte

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheber-
rechtlich geschützt. Rechte der Texte liegen beim
Herausgeber. Rechte der Rezepte liegen beim
jeweiligen Rezeptgeber. Nutzung der Rezepte ist
nur mit Erlaubnis des Rezeptgebers möglich. Slow
Food Deutschland kann den Kontakt herstellen.
Bitte wenden Sie sich an info@slowfood.de Stich-
wort „Rezeptsammlung Hülsenfrüchte“

Haftungsausschluss

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammenge-
stellt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr
für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Anga-
ben, zwischenzeitliche Änderungen sowie für die
Beachtung privater Rechte Dritter.


Für den Inhalt dieser Publikation ist allein Slow
Food Deutschland e. V. verantwortlich. Die hier dar-
gestellten Positionen geben nicht den Standpunkt
des EU-Projektes Transition paths to sustainable
legume-based systems (TRUE) sowie der Rezept-
gebenden wieder.



Rot, grün, braun, gefleckt, lang, kurz, kugelig oder platt – Hülsenfrüchte gibt es in verschiedensten Formen und Farben. Seit Jahrhunderten sind sie zuverlässige Begleiter einer ausgewogenen, ressourcenschonenden und abwechslungsreichen Ernährung. Und sie sind nicht nur für unsere Gaumen und Gesundheit essentiell. Sie fördern auch die biokulturelle Vielfalt sowie die weltweite Ernährungssicherheit. Für Slow Food gehören die Alleskönner deshalb auf den Speiseplan der Zukunft.

Die vorliegende Sammlung an Rezepten gibt darauf einen Vorgeschmack. Sie schöpft aus dem Wissen regionaler Esskultur: Menschen aus ganz Europa haben ihr Wissen und ihre Lieblingsrezepte zusammengetragen. Sie begeistern uns für den vielfältigen Einsatz von Hülsenfrüchten, ob klassisch oder modern interpretiert – in Brotaufstrichen, Suppen, herzhaften Gerichten oder Snacks, Kuchen, Eiscreme und anderen süßen Varianten.

Gehen Sie auf Reisen durch Europas Küchen und entdecken Sie die Fülle und Vielfalt inspirierender Rezepte!



Rot, grün, braun, gefleckt, lang, kurz, kugelig oder platt – Hülsenfrüchte gibt es in verschiedensten Formen und Farben. Seit Jahrhunderten sind sie zuverlässige Begleiter einer ausgewogenen, ressourcenschonenden und abwechslungsreichen Ernährung. Und sie sind nicht nur für unsere Gaumen und Gesundheit essentiell. Sie fördern auch die biokulturelle Vielfalt sowie die weltweite Ernährungssicherheit. Für Slow Food gehören die Alleskönner deshalb auf den Speiseplan der Zukunft.

Die vorliegende Sammlung an Rezepten gibt darauf einen Vorgeschmack. Sie schöpft aus dem Wissen regionaler Esskultur: Menschen aus ganz Europa haben ihr Wissen und ihre Lieblingsrezepte zusammengetragen. Sie begeistern uns für den vielfältigen Einsatz von Hülsenfrüchten, ob klassisch oder modern interpretiert – in Brotaufstrichen, Suppen, herzhaften Gerichten oder Snacks, Kuchen, Eiscreme und anderen süßen Varianten.

Gehen Sie auf Reisen durch Europas Küchen und entdecken Sie die Fülle und Vielfalt inspirierender Rezepte!

HÜLSENFRÜCHTE

EUROPAS KULINARISCHE SCHÄTZE

Traditionelle und moderne Rezepte
für eine zukunftsweisende Ernährung

