



Menü

Gemüsesticks mit Erbsen-Guacamole und Lupinen-Dip

Glasnudelsalat mit Tempeh

Belugalinsensalat mit Spargel und Ingwer

Vollkornspaghetti mit Puylinsen
und gebratenen Austernpilzen

Quinoa-Lupinen-Chili

Mango-Kokos-Tempeh

Rustikaler Riesenbohnen-Eintopf

Proteinbrownies mit Lupinenkaffee

Viel Spaß und gutes Gelingen!



Gemüsesticks mit Erbsen-Guacamole und Lupinen-Dip

4 Portionen

Gemüse für die **Gemüsesticks**

Erbsen-Guacamole

- 350 g Erbsen (frisch oder TK)
 - 3 EL Olivenöl
 - 1 Zehe Knoblauch
 - 1 Limette
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2 Tomaten
 - 1 kleine rote Zwiebel
 - 1 Chilischote (optional)
 - 1 Bund Koriander
1. Putze das Gemüse und schneide es in mundgerechte Sticks
 2. Gib die Erbsen mit etwas Wasser in einen Topf und lasse sie rund fünf Minuten köcheln. Verwende nur so viel Wasser, dass die Erbsen nicht ganz bedeckt sind.
 3. Gieße das Kochwasser ab und stelle es für später zur Seite. Püriere die weich gekochten Erbsen.
 4. Hacke die Knoblauchzehe fein und schneide Zwiebel und Tomaten in feine Würfel. Hacke den Koriander und optional eine Chilischote ebenfalls grob.
 5. Rühre das Öl, den Limettensaft, den Knoblauch sowie die Zwiebel- und Tomatenstücke unter das Erbsenpüree und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Füge so viel Kochwasser hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
 6. Lasse die Erbsen-Guacamole abkühlen.

Tipp: Am besten schmeckt die Guacamole, wenn sie einige Stunden im Kühlschrank durchziehen konnte.

utopia.de/erbsen-guacamole-rezept-fuer-die-regionale-alternativen-7906



Lupinen-Dip

- 130 g Lupinenkerne aus dem Glas (oder 50 g getrocknete Lupinenkerne)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 TL Currypaste
 - 125 g veganer Joghurt
 - Salz und Pfeffer
 - etwas Minze
1. Gieße die Lupinenkerne aus dem Glas in ein Sieb ab.
 2. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein.
 3. Fülle die Lupinenkerne, den Knoblauch, das Olivenöl, die Currypaste und den Zitronensaft in ein hohes Gefäß und püriere alles gut.
 4. Rühre den Naturjoghurt unter und würze mit Salz und Pfeffer.
 5. Wasche die Minzeblätter und hacke sie fein. Rühre sie unter den Dip. Sollte dir der Dip zu fest sein, kannst du noch ein bis zwei Esslöffel Wasser hinzufügen.
 6. Serviere den Lupinen-Dip zusammen mit den Gemüsesticks.

https://utopia.de/ratgeber/lupinen-rezepte-diese-3-gerichte-basieren-auf-lupine_174239/



Glasnudelsalat mit Tempeh

4 Portionen

- 200 g (gewürzter) Tempeh
- 3 kleine Karotten
- 1/2 Gurke
- 50 g Babyspinat
- 100 g Glasnudeln
- 1/2 Bund Koriander
- Sesam
- Erdnüsse

Für die Sauce

- 3 EL Erdnussmus
- 2 EL Ahornsirup
- 3 EL Tamari
- 2 cm Ingwer
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- Saft von 1/2 Limette
- 3 EL Wasser

1. Den Tempeh in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas (Sesam-)Öl anbraten, bis er goldbraun ist. Falls ihr ungewürzten Tempeh verwendet, könnt ihr ihn z. B. mit etwas Tamari ablöschen.
2. In der Zwischenzeit die Karotten und die Gurke waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Streifen schneiden. Den Babyspinat waschen und trocken schleudern oder tupfen.
3. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und je nach Packungsanweisung ca. 5 min ziehen lassen. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce miteinander vermengen.
4. Alle Zutaten für den Salat in eine große Schüssel geben, die Sauce darüber verteilen und gut durchmischen.
5. Nach Geschmack mit Erdnüssen, Sesam und Koriander garnieren und genießen.

Heavenlynnhealthy.de/grandioser-glasnudel-salat-mit-tempeh/



Belugalinsensalat mit Spargel und Ingwer

4 Portionen

- 300 g Beluga-Linsen
 - 2 Bund grüner Spargel
 - 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
 - 4 Handvoll Rucola, gewaschen
 - 4 EL Sojasauce oder Tamari
 - 2 EL Sesamöl
 - 2 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
 - 1 TL frisch geriebener Ingwer
 - 2 EL frischer Limettensaft
 - 2 EL Sesam
 - Optional: Chili-Flocken für etwas Schärfe
 - Öl zum Anbraten
1. Linsen nach Packungsanleitung in Salzwasser garen (ca. 30 Min), dann abgießen und etwas abkühlen lassen.
 2. Spargelenden abbrechen, Stangen in 3–4 cm lange Stücke schneiden. In etwas Öl bei mittlerer Hitze 5–7 Min. anbraten, bis sie bissfest & leicht gebräunt sind, kurz vor Ende der Garzeit Knoblauch dazugeben und mit anbraten.
 3. Für das Dressing Sojasauce, Sesamöl, Sirup, Ingwer & Limettensaft in einer kleinen Schüssel verrühren.
 4. Linsen mit dem Spargel, Rucola, Frühlingszwiebeln und dem Dressing vermengen. Mit Sesam und ggf. Chili-Flocken bestreuen.

heavenlynnhealthy.de/belugalinsensalat-mit-spargel-und-ingwer/



Vollkornspaghetti mit Puylinsen und gebratenen Austernpilzen

4 Portionen

- 100 g Puylinsen oder grüne Linsen
 - 350 g Austernpilze
 - 3 Schalotten
 - 2 Knoblauchzehen
 - ½ Bund Petersilie
 - Salz
 - Pfeffer
 - 400 g Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti)
 - 2 EL Olivenöl
 - 30 g vegane Butter
-
1. 3–4 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Linsen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und ca. 15 Minuten kochen.
 2. Pilze putzen und in breite Streifen schneiden. Schalotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abpfeifen und grob hacken.
 3. 2 TL Salz ins kochende Linsenwasser geben. Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen.
 4. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch und Pilze darin kräftig anbraten, so lange bis sie braun und knusprig sind. Dann vegane Butter zugeben und schmelzen lassen.
 5. Petersilie untermischen.
 6. Linsen und Nudeln abgießen. Mit gebratenem Pilzmix im Topf mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

lecker.de/vollkornspaghetti-mit-puylinsen-und-gebratenen-austernpilzen-64507.html



Quinoa-Lupinen-Chili

6 Portionen

- 240 g Kidneybohnen (Konserve)
- 230 g Mais (Konserve)
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Limette
- 150 g Quinoa
- 2 EL Bratöl
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Flasche (690 g) passierte Tomaten
- 400 ml Wasser
- 2 Tassen (60 ml) Espresso (frisch gekocht)
- 1 EL Rohrohrzucker
- 1 TL Salz
- 4 Msp. Chilipulver
- 150 g Lupinenschrot

Dieses Rezept ist für 6 Personen ausgelegt, damit von den geöffneten Konserven keine Reste übrig bleiben. Das Chili schmeckt am nächsten Tag z.B. im Büro aufgewärmt nochmal so gut.

1. Kidneybohnen und Mais in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette waschen und vierteln.
3. Quinoa in einem feinen Sieb gründlich heiß abspülen.
4. Bratöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin 1 Min. glasig dünsten, den Knoblauch und den Kreuzkümmel für eine weitere Minute hinzugeben und anrösten.
5. Mit passierten Tomaten, Espresso und Wasser ablöschen.
6. Quinoa, Zucker, Salz und Cayennepfeffer hinzugeben. Einmal aufkochen und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.
7. Nach 10 Min. das Lupinenschrot hinzufügen.
8. Nach weiteren 10 Min. Mais und Kidneybohnen hinzufügen und für 5 Min. mitkochen.
9. Das Chili mit Cayennepfeffer, Salz und Kreuzkümmel abschmecken und mit einem Limettenviertel auf Tellern servieren.



Mango-Kokos-Tempeh

4 Portionen

- 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - Kleines Stück Ingwer
 - 1 TL Kokosöl
 - 2 TL Paprikapulver
 - 2 TL Currypaste oder -Gewürz
 - 3 EL Tamari- oder Sojasauce
 - 1 Mango
 - 1 Dose Kokosmilch oder (Hafer-)Sahne
 - 400 g Tempeh, Natur
 - Saft von 1/2 Limette
 - Salz und Pfeffer
-
- 350 g Reis
 - Frühlingszwiebeln, Schwarzer und weißer Sesam als Topping
-
1. Reis mit etwas Salz gar kochen.
 2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden und mit Kokosöl in einer Pfanne andünsten.
 3. Paprikapulver und Currypaste dazugeben und kurz mit anschwitzen, dann mit der Sojasauce ablöschen und in einen Mixer geben.
 4. Die Mango in Würfel schneiden und zusammen mit der Kokosmilch mit in den Mixer geben und alles fein pürieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
 5. Den Tempeh würfeln und mit Kokosöl goldbraun anbraten. Die Mango-Kokos-Sauce dazugeben und nochmals kurz köcheln lassen.



Rustikaler Riesenbohnen-Eintopf

4 Portionen

- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 Karotten, fein gewürfelt
- 2 Zucchini, fein gewürfelt
- 2 Dosen à 400 g Riesenbohnen, mit Wasser
- 2 Dosen à 400 g gehackte Tomaten
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 240 g Babyspinat
- 2 Handvoll frische Petersilie, gehackt
- Saft aus einer Zitrone
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

- 100 g veganer Parmesan
- 200 g veganer (griechischer) Joghurt

1. Erhitze das Olivenöl in einem gusseisernen Kochtopf, einer tiefen Bratpfanne oder einem schweren Topf auf mittlerer Hitze.
2. Füge die Zwiebeln hinzu und brate sie etwa 5 Minuten an, bis sie weich sind. Knoblauch und Karotte einrühren und 2–3 Minuten kochen. Füge die Zucchini hinzu und gare alles weitere 4–5 Minuten, bis das ganze Gemüse zart ist. (Füge die Zucchini etwas später hinzu, wenn du sie fester möchtest.)
3. Gib die Riesenbohnen mit dem Wasser dazu, gefolgt von den Dosentomaten und dem Tomatenpüree. Rühre um, decke dann ab und lasse alles 5–6 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
4. Rühre den Spinat ein und lasse ihn zusammenfallen. Füge Petersilie und Zitronensaft hinzu und würze nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
5. Serviere den Eintopf mit Parmesan und griechischem Joghurt.

Dominique Ludwig, No-Nonsense Nutrition



Proteinbrownies mit Lupinenkaffee

2–3 Portionen

- 1 Dose schwarze Bohnen (ca. 240-250g Abtropfgewicht)
 - 100 g Dinkelmehl (Ich nehme helles Dinkelmehl)
 - 25 g Backkakao
 - 1 Prise Salz
 - 80-90 g Ahornsirup
 - 1 Packchen Vanillezucker
 - ca. 100 ml pflanzliche Milch
 - 40 g Rapsöl
 - 2 gestrichene TL Backpulver
 - optional: 50 g vegane Schokodrops
 - optional: 50 g (gefrorene) Schattenmorellen
1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Eine kleine Backform mit Backpapier auslegen. (Es geht einfacher, wenn du das Backpapier von unten anfeuchtest.)
 2. Die schwarzen Bohnen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen. Zusammen mit den restlichen Zutaten zu einem homogenen Teig mixen. (Ist der Teig zu fest, füge etwas mehr pflanzliche Milch hinzu. Ist er zu flüssig, nutze etwas mehr Mehl.)
 3. Schokodrops und abgetropfte Kirschen zum Teig geben, unterheben und das Ganze in die Backform geben.
 4. Für ca. 25 bis 30 Minuten backen und zwischendurch Stäbchenprobe machen, da die Backzeit je nach Ofen variieren kann.
 5. Kleiner Tipp: Die Brownies sollten vor dem Verzehr abkühlen und erreichen die beste Konsistenz, wenn du sie nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahrst und erst 2 bis 3 Stunden später oder am nächsten Tag isst.

Lena Jaeger, Be prepared! Dein Start ins gesunde Vorkochen