Bild: Sandie Barbot / Pixabay

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Kreative Rezepte mit Hülsenfrüchten

Wie Hülsenfrüchte den Speiseplan bereichern und mit der richtigen Zubereitung gut vertragen werden.

Zutaten für ca. 6-8 Portionen

100 g Kichererbsen aus dem Glas
1 kleiner Apfel
2 EL Erdnussmus
2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Ca. 1 TL Currypulver
Ca. ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
Salz, Pfeffer

Bild: VSE Hessen

Kichererbsen-Curry-Aufstrich

- Kichererbsen in ein Sieb abgießen, die Flüssigkeit verwerfen, die Kichererbsen abbrausen.
- Den Apfel halbieren, eine Hälfte in Würfel schneiden, die andere Hälfte in dünne Scheiben. Die Scheiben zur Dekoration beiseite stellen.
- Die vorbereiteten Kichererbsen, Apfelwürfel, Erdnussbutter, Zitronensaft und Olivenöl in einem geeigneten Gefäß mit dem Pürierstab pürieren.
- Die Masse mit Currypulver, gemahlenem Kreuzkümmel, Salz und gemahlenem Pfeffer würzen.
- Den Aufstrich auf einer Scheibe Vollkornbrot mit den Apfelscheiben garniert servieren.

Zusätzliche Würztipps:

- Abrieb einer (unbehandelten) Zitrone
- Frische Kräuter z.B. Minze oder Koriander

Homepage: www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Bild: Sandie Barbot / Pixabay

Kichererbsen-Kidneybohnen-Aufstrich

Zutaten für ca. 8-10 Portionen

150 g Kichererbsen aus dem Glas
150 g Kidneybohnen aus dem Glas
1 kleine Zwiebel
1 EL Rapsöl
70 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Sojasauce

Nach Belieben

Rote Bete
Frische Kräuter

- Kichererbsen in ein Sieb abgießen, die Flüssigkeit verwerfen, die Kichererbsen abbrausen.
- Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, die Flüssigkeit verwerfen, die Kidneybohnen abbrausen.
- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- In einer kleinen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.
- Die vorbereiteten Kichererbsen, Kidneybohnen, gedünstete Zwiebeln, Gemüsebrühe und Sojasauce in einem geeigneten Gefäß mit dem Pürierstab pürieren.
- Den Aufstrich auf Vollkornbrot servieren.

Bild: VSE Hessen

Würztipps:

- Frische rote Bete gerieben oder gekochte rote Bete püriert ca. 150 g beifügen für eine schöne Farbgebung, ergänzend Meerrettich
- Frische Kräuter z.B. Petersilie oder Schnittlauch

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter: www.in-form.de**

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

HESSEN
Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat

HESSEN
Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

DGE
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.