

DOSEN-HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte sind hervorragende Nährstoff-Lieferanten und liegen voll im Trend einer gesunden Ernährung. Sie werden nicht nur getrocknet, sondern auch als Halbfertig- und Fertigprodukt in der Konservendose angeboten. Dadurch entfallen Einweichen sowie lange Kochzeiten. Ideal sind die Dosenkonserven auch für den Notvorrat, da sie an einem kühlen Ort 12 Monate und länger gelagert werden können. Einmal angebrochen, darf man sie noch 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Linsenküchlein

Zutaten für 4 Personen

150 g Ruchmehl
2 dl Milch
2 Eier
Salz, schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer
2 Dosen Linsen (abgetropft ca. 450 g)

Butter zum Braten
Sauerrahm-Sauce:
150 g saurer Halbrahm
50 g Sauer-Vollrahm
4 Esslöffel gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer

1. Mehl, Milch und Eier zu einer Creme verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Die Linsen begeben. Ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
2. Für die Sauce alle Zutaten zusammen verrühren.
3. In einer Bratpfanne eingegottene Butter erhitzen. Kleine Fladen aus gut 1 Esslöffel Teig in die Pfanne geben und beidseitig braten. Die Sauerrahm-Sauce separat dazu servieren.

*Pro Portion ca. 17 g Eiweiss, 23 g Fett, 46 g Kohlenhydrate
 463 Kalorien oder 1935 Joule*

Indianerbohnen-Kürbis-Gratin

Zutaten für 4 Personen

300 g Kürbis, gerüstet
Olivenöl zum Braten (1)
2 grosse Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Dosen rote Indianerbohnen (abgetropft ca. 540 g)
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Bund Petersilie
50 g Paniermehl
3 Esslöffel Olivenöl (2)

1. Den Kürbis in Scheiben schneiden. Portionenweise in Olivenöl (1) goldgelb braten.
2. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Beides in wenig Olivenöl (1) weich dünsten.
3. Abwechselnd abgetropfte Bohnen, Kürbisscheiben und Zwiebel-Knoblauch-Mischung in eine Gratinform schichten. Jede Lage salzen und pfeffern.

4. Die Petersilie fein hacken. Mit dem Paniermehl und dem Olivenöl (2) mischen. Über den Gratin verteilen.

5. Den Gratin im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen während 20–25 Minuten backen.

*Pro Portion ca. 15 g Eiweiss, 12 g Fett, 47 g Kohlenhydrate
 360 Kalorien oder 1505 Joule*

Tomaten mit weissen Bohnen

Zutaten für 4 Personen

8 grosse Tomaten
Salz, schwarzer Pfeffer
4 Sardellenfilets
½ Bund Basilikum
½ Bund Petersilie
4 Thymianzweige
20 schwarze Oliven
1 mittlere Zwiebel
2 Knoblauchzehen
15 g Butter
4 Esslöffel Tomatenpüree
1 reife Avocado
1 Dose weisse Bohnen (abgetropft ca. 225 g)
1 Mozzarella (ca. 150 g)

1. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Das Tomateninnere herausholen und beiseite stellen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Sardellenfilets fein zerdrücken. Basilikum, Petersilie und Thymian hacken. Die Oliven in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken.
3. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung in der Butter andünsten. Sardellenfilets, Kräuter, Oliven, Tomatenpüree und das Tomateninnere beifügen. Etwa 25 Minuten leise kochen lassen.
4. Die Avocado würfeln. Mit den Bohnen zur Tomatensauce geben. Würzen. Sofort in die Tomaten füllen und diese in eine Gratinform setzen.
5. Die Tomaten im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 15 Minuten backen. Den Mozzarella in 8 Scheiben schneiden. Die Tomaten damit belegen. 5–8 Minuten in den Ofen geben.

*Pro Portion ca. 19 g Eiweiss, 35 g Fett, 32 g Kohlenhydrate
 519 Kalorien oder 2169 Joule*

