HUMMUS aus schwarzen Bohnen

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 2019

Hallo meine Lieben, letztens hatte ich wieder einmal die schwarzen Bohnen in der Hand gehabt und mitgenommen. Sie gehören zur Zeit zu meinen Lieblingen. Sie sind reich an Eiweißen und bieten uns eine ganze Palette an Vitaminen und Mineralstoffen. Heute habe ich Hummus aus den schwarzen Bohnen für euch zubereitet. Ihr braucht wenige Zutaten und noch weniger Zeit. Dieser Aufstrich gelingt immer.

Zutaten:

- 1 Dose schwarze Bohnen (etwa 400g)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hier brauche ich gar nicht viel schreiben. Alles in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme pürieren. Diese Creme schmeckt auf Brot, aber auch als Beilage.

Tipp: Das Hummus könnt ihr nach eurem Geschmack abändern. Die Petersilie weglassen oder andere Gewürze verwenden. Ich könnte mir auch Nüsse im Hummus vorstellen. Probiert es einfach aus und erzählt mir von euren Erfahrungen. Die Paste hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank und passt zu Brot, zu Gemüsesticks, zum Grillen oder Reisgerichten. Uns schmeckt sie fantastisch. Natürlich gibt es dazu auch ein Video auf Youtube. Dort seht ihr, wie schnell so eine Paste zubereitet ist.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Guacamole oder Ajvar

Viel Freude beim Zubereiten wünscht euch

eure Karin Knorr

SCHOKO-CREME aus schwarzen Bohnen

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 2019

Hallo meine Lieben, fahrt ihr genauso wie ich auf Desserts ab? Ich habe etwas ausprobiert, dass ich unbedingt mit euch teilen muss. Ich bin ja immer auf der Suche nach Zuckeralternativen und wie ihr schon mitbekommen habt, süße ich oft mit Obst. Meine Kombination heute ist ziemlich spannend. Aus Bananen und Bohnen ist ein leckeres Dessert geworden, dass ihr unbedingt ausprobieren solltet.

Zutaten für 4 Portionen:

- 140 g schwarze Bohnen
- 1 Banane
- 15 g Mandeln (oder Nüsse eurer Wahl)
- 1 TL Kakaopulver
- 50 ml Mandelmilch (alternativ Soja-, Hafer- oder Kokosmilch)
- 50 g Mandelmus
- 40 g Ahornsirup (oder Süße eurer Wahl)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer Creme verarbeiten. In Gläser abfüllen und mit Früchten (Beeren) und Minze servieren.

Tipp: Wer diese Art von Dessert mag, kann die Zutaten auf Vorrat haben und das Schoko-Mus in wenigen Minuten zubereiten. Bei den Zutaten könnt ihr wie immer variieren.

Gesundheitstipps: Die schwarzen Bohnen sind wie alle Hülsenfrüchte, reich an Proteinen. Dieses Protein in den schwarzen Bohnen hat allerdings eine Besonderheit: es ähnelt sehr stark dem tierischen Eiweiß und ist somit eine vollwertige Alternative zu Fleisch und Milchprodukten. Neben Ballaststoffen, Vitaminen A und B enthalten schwarze Bohnen jede Menge Mineralstoffe und Spurenelemente. Das wären unter anderem Calcium, Zink, Eisen, Kalium und Magnesium. Ungesättigte Fettsäuren können auf natürliche Weise den Cholesterinwert senken.

Dieses Dessert könnte ich auch gefallen: Schokoladenmus mit Himbeeren

Viel Spaß beim Probieren.

Eure Karin

BURGER PATTIES AUS SCHWARZEN BOHNEN

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 2019

Wenn ihr regelmäßig meinen Beiträgen folgt, seht ihr, dass ich sehr wenig Gerichte mit Fleisch poste. Sicherlich esse ich Fleisch, jedoch sehr reduziert und aus artgerechter Haltung. Um ausgewogen zu essen, gibt es Eiweißalternativen. Dazu gehören für mich die Hülsenfrüchte. Ich liebe sie in jeder Form. Über die vielen tollen Inhaltsstoffe habe ich schon so oft geschrieben. Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Ballaststoffe bieten unter anderem die schwarzen Bohnen, die ich heute für die Frikadellen oder Patties verwendet habe.

Zutaten für 10 Frikadellen

- 150 g schwarze Bohnen (getrocknet)
- 2 Möhren
- 1 Schalotte oder 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer und Olivenöl
- optional 1/2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Bohnen werden über Nacht eingeweicht. Am nächsten Tag in Wasser ohne Salz kochen, bis sie weich sind. Bevor Ihr mit der Zubereitung beginnt, heizt ihr den Backofen auf 200 Grad vor. Die Möhren in feine Streifen raspeln, die Zwiebeln würfeln. Die Zwiebeln und Möhren werden in etwas Olivenöl angedünstet und mit Salz, Pfeffer sowie optional Kreuzkümmel abgeschmeckt. Alles in eine Schüssel geben. Zu dieser Masse kommen die Bohnen und werden gut vermengt. Ich habe die Hände benutzt. Dadurch sind die Bohnen etwas aufgeplatzt. Aus der Masse kleine Kugeln formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Kügelchen jetzt platt drücken. Nun ab in den Ofen damit und ca. 15-20 Minuten backen lassen.

Tipps: Ihr könnt die Frikadellen einfach so zu einem Salat essen oder verwendet sie als Patty für einen Burger. Auch die Zutaten könnt ihr variieren. Zum Beispiel Petersilie unter die Masse mischen. Knoblauch passt auch gut zu Bohnen.

Diese Rezepte könnte euch auch interessieren: Linsenfrikadelle oder Herzhafter Burger mit Mango-Chutney

Wir haben dieses Rezept extra für die WM 2018 entwickelt. Dazu gibt es verschiedene Videos. Schaut gern vorbei, ich freue mich auf euch. Viel Spaß beim Experimentieren, auf eure Ergebnisse bin ich neugierig.

Eure Karin