

NANU! TISCHT AUF

Kichererbsencreme (Hummus)

Zutaten für 4 Personen:

200 g Kichererbsen
2 gehackte Knoblauchzehen
2 EL Zitronensaft
ca. 2 EL Olivenöl
1 EL gehackte Petersilie
1 Teel. Paprika plv.
1 Prise Cayennepfeffer
Salz

Zubereitung:

Die Kichererbsen waschen und in 1l Wasser über Nacht einweichen. Dann im Einweichwasser mit einer Prise Salz bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 1 Std. weichkochen. Die gekochten Erbsen durch ein Sieb streichen oder mit dem Stabmixer pürieren. Olivenöl und evt. etwas Kochwasser einrühren bis die Creme eine weiche Konsistenz bekommt.

Den Aufstrich mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Paprika und Cayennepfeffer abschmecken. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit Fladen-/ oder Weißbrot servieren. **Guten Appetit!**



10 Jahre
NANU! e.V.

2017 ist Jahr der Hülsenfrüchte

Liebe Leser*innen, die Kichererbse ist frei!

Die Kichererbse wird unter anderem in Süditalien und Sizilien angebaut und dort gibt es jetzt u. a. auch die Bewegung LIBERA TERRA – dies bedeutet freies Land. Warum?

Was bei uns nur peripher bemerkt wird – die Macht des organisierten Verbrechens und dessen massive Auswirkungen in den normalen Alltag der Menschen. Dies trifft leider auch die Landwirtschaft. Doch es gibt nun ein gemeinschaftliches Engagement, um die Lage zu verbessern und ein Verbund von Sozialkooperativen auf Sizilien und in Apulien baut auf ehemaligem Mafialand hochwertige Lebensmittel an. Schauen Sie doch bei Ihrem nächsten Italienurlaub und Einkauf nach landestypischen Produkten, wie Wein, Olivenöl, aber Kichererbsen eben auch. Bei uns findet man die Produkte leider noch selten: z. B. beim „Der Sizilianer, Balanstraße 25 in München.



NANU! TISCHT AUF

Grüne Erbsensuppe

Zutaten für 4 Personen:

450 gr grüne Erbsen frisch, oder tiefgefroren

100 gr Pastinake (kleingewürfelt)

800 ml Gemüsebrühe

50 ml Sahne, oder vergare Variante

ca. 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Petersilie

Zubereitung:

Erbsen und Pastinakenwürfel in 600 ml Gemüsebrühe ca. 20 min (bei tiefgefrorenen Erbsen) auf kleiner Flamme weichkochen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne dazugeben und mit Pürierstab und restlicher Brühe aufmixen. Suppe in Tassen füllen und mit Petersilie bestreuen. Ein Suppenrest schmeckt eingedickt auch als Püree z.B. zu Gemüsepfanzerln.

Guten Appetit!



10 Jahre
NANU! e.V.

2017 ist Jahr der Hülsenfrüchte

Liebe Leser*innen, Erbsen säen statt Erbsen zählen!

Die Erbse ist eine der ältesten Kulturpflanzen die wir kennen. Rund 100 Erbsenvariationen sind geläufig wie z. B. die Ackererbse, die Palerbse und Zuckerbse. Die grünen, eigentlich unreifen Erbsen, wie wir sie heute genießen gibt es im Sommer frisch oder tiefgefroren das ganze Jahr. Die ausgereifte und getrocknete Erbse wurde aber bereits vor ca. 4000 Jahren genutzt und u.a. zu Mehl gemahlen. Leider ist auch hier bei dieser Hülsenfrucht ein Sortenrückgang zu beobachten, daher unsere Anregung, die Erbse und ihre Sortenvielfalt im Samenhandel und eigenen Gemüsebeet zu entdecken.



NANU! TISCHT AUF

Linseneintopf

Zutaten:

300 g getrocknete Linsen, 1 kleine Zwiebel,
1 Stange Lauch, 2 Karotten, ½ kleine Sellerieknolle,
1 Pastinake, 1l Gemüse- oder Fleischbrühe,
milden Weinessig zum Abschmecken, Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung:

Die Linsen kalt abspülen. Das Gemüse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zunächst Lauch und Zwiebel in Öl anbraten, dann die restlichen Gemüse zugeben und 1–2 Min. mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und die Linsen zugeben, zugedeckt ca. 30 Min. (auf die Garangaben der jeweiligen Linsen achten) köcheln. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und mit ca. 2–3 Eßlöffel milden Weinessig abschmecken. Ist die Konsistenz des Eintopfes zu dick, mit der Brühe verdünnen.

Es können Spätzle, Kartoffelwürfel, Würste (Wiener oder pikante Würste) mit eingekocht werden. Spätzle und Kartoffelwürfel die letzten 15 Min. der Kochzeit zugeben, die Würste ca. 10 Min. mitziehen lassen. **Guten Appetit!**



10 Jahre
NANU! e.V.

2017 ist Jahr der Hülsenfrüchte

Liebe Leser*innen, die Alblinsen sind wieder entdeckt!

Im 19. Jahrhundert wurde auf der Schwäbischen Alb vielfach die anspruchslose Linse angebaut. Leider wurde dies dann bis in die fünfziger Jahre im letzten Jahrhundert aufgegeben und das Originalsaatgut galt lange als verschollen. Jedoch entdeckte man in einer russischen Saatgutbank überraschenderweise die schwäbische Alblinse und eine ökologische Erzeugergemeinschaft baut sie wieder auf der Schwäbischen Alb erfolgreich an. Aus ihr lässt sich hervorragend das schwäbische Linsengericht kochen.


