

Rezepte mit Hülsenfrüchten für Kinder



Weitere Anregungen für Rezepte finden Sie auf:

<http://www.fitkid-aktion.de/qualitaetsstandard/rezeptdatenbank/unsere-rezepte.html>



Brownies aus schwarzen Bohnen

Zutaten für eine kleine Backform (20 x 13 cm), ca. 10 Stücke

Zutat	Zubereitung	Dauer
1 Tasse getrocknete, schwarze Bohnen	Die Bohnen über Nacht einweichen lassen. In frischem Wasser weichkochen. Abseihen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 100 ° Celsius vorheizen.	Ca. 60 Minuten im normalen Topf oder ca. 30 Minuten im Schnellkochtopf
1,5 Tassen weiche, getrocknete Datteln	Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer feinen, festen Masse pürieren. Falls diese zu trocken ist, 1-2 EL Wasser zugeben. Die Masse soll am Ende eine feste Konsistenz haben.	
60 g ungesüßtes Kakaopulver		
2 EL Erdnussmus		
1 TL Vanille-Essenz		
1 Prise Salz		
50 g dunkle Schokolade (85 %)	Die dunkle Schokolade in kleine Stücke hacken und in die pürierte Masse einarbeiten.	
	Die Backform mit Backpapier auslegen. Etwas Kakaopulver darauf streuen und die Masse in der Form glattstreichen. Auf mittlerer Schiene im Ofen 90 Minuten backen. Die Brownies anschließend komplett auskühlen lassen, bevor sie angeschnitten werden (so bleibt der weiche Kern erhalten).	90 Minuten

Tipp: Wer es süßer mag, nimmt mehr getrocknete Datteln oder gibt noch etwas Reis- oder Ahornsirup dazu. Natürlich können auch Nüsse, Kokos oder andere getrocknete Früchte mit in den Teig.

Rote Linsensuppe mit Curry

Zutaten für ca. 8 Kinderportionen:

Zutat	Zubereitung	Dauer
1 Zwiebel	Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in dem Olivenöl dünsten.	
1 EL Olivenöl		
1 Knoblauchzehe	Die Knoblauchzehe abziehen, hacken und dazugeben.	
1 EL Currypulver	Die Gewürze und das Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen.	
½ TL Paprika edelsüß		
¼ TL Kreuzkümmel		
1 TL jodiertes Speisesalz		
½ TL schwarzer Pfeffer		
4 EL Tomatenmark		
1 l Gemüsebrühe (2 geh. TL)	Die Gemüsebrühe nach und nach zugießen.	
160-200 g rote Linsen	Die roten Linsen einstreuen, aufkochen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze gar kochen.	10 Minuten
2 geh. EL Rosinen (ungeschwefelt)	Zum Schluss die Rosinen einstreuen.	
½ Bund Petersilie	Die Petersilie waschen, trocknen, hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen. Die Suppe eventuell mit Zitronensaft abschmecken.	

Süße Linsennocken (als Nachtisch)

Zutaten für ca. 8 Nocken:

Zutat	Zubereitung	Dauer
2 Kardamomkapseln	Die Kardamomkapseln aufbrechen und zusammen mit den Samen in einen Teefilter füllen.	
300 ml Apfelsaft	Apfelsaft in einen Topf geben, den Teefilter hinein hängen, rote Linsen zugeben. Mit einem Deckel abdecken, den Saft zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen bis die Linsen zerfallen. Nach etwa der Hälfte der Zeit den Teebeutel mit dem Kardamom entfernen und ggf. etwas Wasser nachgießen, falls die Linsen drohen anzusetzen. Nach der Kochzeit sollte der Apfelsaft vollständig aufgenommen worden sein.	Ca. 15 Minuten
140 g rote Linsen		
8 EL Kokosraspeln	Die Linsen pürieren, Kokosraspeln darunter kneten und mit einer Prise Salz, Zimt, ein klein wenig Curcuma und Honig/Ahornsirup abschmecken. Aus der Masse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und formen. Lauwarm mit noch etwas Honig/Ahornsirup, gehackten Nüssen und frischem, säuerlichen Obst (z.B. Orangen) oder einer säuerlichen Fruchtsoße (z.B. Orange oder Kirsch) servieren.	
Prise Salz		
Zimt		
Curcuma		
4-6 TL Honig/ Ahornsirup		
gehackte Walnüsse oder Mandeln		

Rezepte mit Hülsenfrüchten für Kinder

Gelber Dhal (Linsengericht)

Zutaten für ca. 8 Kinderportionen:

Zutat	Zubereitung	Dauer
300 g gelbe Linsen	Die Linsen waschen und in einen Topf mit Wasser geben, sodass sie gut bedeckt sind (ca. 1 cm über den Linsen).	
1 Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken und zusammen mit dem Lorbeerblatt, der halben Chilischote, Ingwer und Kurkuma dazugeben. Etwa 25 Minuten bei mäßiger Hitze garen, bis die Linsen weich sind. Den Deckel dabei schräg aufsetzen. Immer wieder umrühren und eventuell noch etwas Wasser hinzugeben, damit der Dal nicht zu fest wird.	Ca. 25 Minuten
1 Knoblauchzehe		
1 Lorbeerblatt		
½ grüne Chilischote		
2 EL geriebener Ingwer		
1 TL Kurkuma		
2 TL Kreuzkümmel	Mit Koriander, Jodsalz und Kreuzkümmel abschmecken und 25 Minuten ziehen lassen.	Ca. 25 Minuten
2 TL gem. Koriander		
1 TL jodiertes Salz		
30 g Kokosmilch	Die halbe Chilischote herausnehmen und mit Zitronensaft und Kokosmilch ebenfalls abschmecken.	
1 EL Zitronensaft		
frische Korianderblätter	Ein paar frische Korianderblätter klein hacken und untermischen und den Dal in Suppenterrinen füllen. Mit frischem Koriander dekorieren.	

Eventuell die Chilischote weglassen.

Dazu passen z.B. Hähnchenbrust, Fischfilet, Naturreis oder Fladenbrot

Rezepte mit Hülsenfrüchten für Kinder

Linsen mit Spätzle

Zutaten für ca. 8 Kinderportionen:

Zutat	Zubereitung	Dauer
250 g Teller- oder Berglinsen	Die Linsen waschen und in das Wasser geben. Das Suppengrün waschen, putzen und kleinschneiden. Das Gemüse ebenfalls in den Topf geben und 30 Minuten kochen.	30 Minuten
1 l Wasser		
1 Bund (500 g) Suppengrün		
1 Zwiebel	Die Zwiebel schälen und klein würfeln und in der Butter anschmelzen. Wenn diese leicht gebräunt ist, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen.	
30 g Butter		
30 g Mehl	Das Suppengrün aus dem Topf nehmen und die Zwiebelmehlschwitze in die Linsensuppe rühren, damit sie sämig wird.	
Jodsalz	Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.	
Pfeffer		
1 EL Essig		
320 g Vollkorn-Spätzle (getrocknet)	Die Spätzle nach Packungsanleitung bissfest garen und mit den Linsen servieren.	

Rezepte mit Hülsenfrüchten für Kinder

Linsen-Orangen-Suppe

Zutaten für ca. 4-6 Kinderportionen:

Zutat	Zubereitung	Dauer
2 Zwiebeln	Zwiebeln und Knoblauch abziehen, die Möhren schälen und alles grob würfeln.	
1 Knoblauchzehe		
200 g Möhren		
2 TL Rapsöl	Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Möhren zugeben und weitere 2 Minuten dünsten.	Ca. 5 Minuten
500 ml Gemüsebrühe/ Hühnerbrühe	Die Brühe dazu gießen und die Suppe mit etwas Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten im geschlossenen Topf garen und anschließend mit einem Pürierstab pürieren.	Ca. 15 Minuten
Pfeffer		
150 ml Orangensaft	Die gewaschenen Linsen und Orangensaft hinzufügen und weitere 20 Minuten garen, bis die Linsen weich sind.	20 Minuten
50 g rote Linsen		
evtl. 2 EL saure Sahne	Die Suppe nach Geschmack mit einem Klecks saurer Sahne anrichten.	

Linsen-Möhren-Suppe

Zutaten für 6 Kinderportionen:

Zutat	Zubereitung	Dauer
1 Zwiebel	Zwiebel und Möhren schälen und fein würfeln.	
3 Möhren		
1 EL Rapsöl	Rapsöl in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.	
1 TL Kreuzkümmel	Kreuzkümmel und Tomatenmark dazugeben und kurz mit anschwitzen, anschließend die Möhren zugeben.	
1 EL Tomatenmark		
200 g rote Linsen	Die gewaschenen Linsen zum Gemüse geben und kurz mitdünsten.	
1 l Gemüsebrühe	Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe je nach gewünschter Konsistenz 20 Minuten leicht köcheln lassen.	20 Minuten
2 EL Sahne	Anschließend die Sahne in die Suppe geben und pürieren.	
150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)	Den Joghurt untermischen und sparsam mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.	
Jodsalz mit Fluorid		
Pfeffer		

Linsenbolognese mit Bandnudeln

Zutaten für 10 Portionen: (1-3 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
50 g Zwiebeln	Das Gemüse waschen und putzen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Lauch in Ringe und Möhren in ca. 1 cm große Würfel schneiden.	
2 g Knoblauchzehe		
400 g Lauch frisch		
300 g Karotten		
15 ml Rapsöl	Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Lauch und Möhren dazu gebe und mitdünsten.	
500 ml Gemüsebrühe	Mit Gemüsebrühe aufgießen, getrocknete Tomaten, Dosentomaten und Tomatenmark dazugeben.	
100 g getrocknete Tomaten (in Öl) abgetropft		
1 kg gehackte Tomaten (Dose)		
15 g Tomatenmark		
250 g braune Tellerlinsen	Linsen hinzugeben, unterrühren und die Bolognese ca. 35 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Dann mit den Gewürzen abschmecken.	Ca. 35 Minuten
Jodsalz		
Pfeffer		
Oregano		
Basilikum getr.		
400 g Vollkorn-Bandnudeln (roh)	Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.	
Wasser		
Jodsalz		
50 g Parmesan	Linsenbolognese und Bandnudeln anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.	

Linsenbolognese mit Bandnudeln

Zutaten für 10 Portionen: (4-6 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
60 g Zwiebeln	Das Gemüse waschen und putzen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Lauch in Ringe und Möhren in ca. 1 cm große Würfel schneiden.	
2 g Knoblauchzehe		
450 g Lauch frisch		
350 g Karotten		
20 ml Rapsöl	Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Lauch und Möhren dazu gebe und mitdünsten.	
650 ml Gemüsebrühe	Mit Gemüsebrühe aufgießen, getrocknete Tomaten, Dosentomaten und Tomatenmark dazugeben.	
120 g getrocknete Tomaten (in Öl) abgetropft		
1,2 kg gehackte Tomaten (Dose)		
20 g Tomatenmark		
300 g braune Tellerlinsen	Linsen hinzugeben, unterrühren und die Bolognese ca. 35 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Dann mit den Gewürzen abschmecken.	Ca. 35 Minuten
Jodsalz		
Pfeffer		
Oregano		
Basilikum getr.		
450 g Vollkorn-Bandnudeln (roh)	Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.	
Wasser		
Jodsalz		
70 g Parmesan	Linsenbolognese und Bandnudeln anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.	

Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle

Zutaten für 10 Portionen: (1-3 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
45 g Zwiebeln	Die Zwiebel und den Knoblauch putzen und fein hacken.	
½ Knoblauchzehe		
100 g Karotten	Die Karotten schälen und würfeln.	
150 g Pastinaken	Die Pastinaken schälen und fein raspeln.	
20 ml Rapsöl	Das Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten.	
250 g rote Linsen (getrocknet)	Die Linsen zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und alles solange köcheln lassen, bis die Linsen leicht zerfallen.	
600 ml Gemüsebrühe		
20 g Tomatenmark		
400 g Spätzle	Die Spätzle in Salzwasser garen.	
80 ml Milch 1,5 % Fett)	Zuletzt die Milch unter das Linsengemüse rühren und mit gehackter Petersilie bestreut zu den Spätzle reichen.	
Petersilie (frisch)		

Zutaten für 10 Portionen: (4-6 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
60 g Zwiebeln	Die Zwiebel und den Knoblauch putzen und fein hacken.	
1 Knoblauchzehe		
150 g Karotten	Die Karotten schälen und würfeln.	
350 g Pastinaken	Die Pastinaken schälen und fein raspeln.	
30 ml Rapsöl	Das Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten.	
330 g rote Linsen (getrocknet)	Die Linsen zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und alles solange köcheln lassen, bis die Linsen leicht zerfallen.	
800 ml Gemüsebrühe		
30 g Tomatenmark		
600 g Spätzle	Die Spätzle in Salzwasser garen.	
100 ml Milch ,(1,5 % Fett)	Zuletzt die Milch unter das Linsengemüse rühren und mit gehackter Petersilie bestreut zu den Spätzle reichen.	
Petersilie (frisch)		

Linsenbratlinge mit Kräuterdip

Zutaten für 10 Portionen: (1-3 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
150 g rote Linsen roh	Die Linsen über Nacht einweichen.	
25 g Zwiebeln	Die Zwiebeln hacken, die Karotten putzen und grob raspeln und zusammen mit den eingeweichten Linsen und den Gewürzen pürieren.	
150 g Karotten		
Currypulver		
Jodsalz		
Pfeffer		
Schwarzkümmel		
Majoran		
30 g Weizenvollkornmehl	Das Mehl und die Sesamsamen unterrühren und abschmecken.	
25 g Sesamsamen, geröstet		
30 ml Rapsöl	Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse Bratlinge formen und braten.	
200 g Joghurt (1,5 % Fett)	Joghurt und Schmand miteinander verrühren. Mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.	
50 g Schmand (20 % Fett)		
Schnittlauch frisch		
Petersilie frisch		
andere frische Kräuter		
Jodsalz		
Pfeffer		

Linsenbratlinge mit Kräuterdip

Zutaten für 10 Portionen: (4-6 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
200 g rote Linsen roh	Die Linsen über Nacht einweichen.	
30 g Zwiebeln	Die Zwiebeln hacken, die Karotten putzen und grob raspeln und zusammen mit den eingeweichten Linsen und den Gewürzen pürieren.	
200 g Karotten		
Currypulver		
Jodsalz		
Pfeffer		
Schwarzkümmel		
Majoran		
50 g Weizenvollkornmehl	Das Mehl und die Sesamsamen unterrühren und abschmecken.	
30 g Sesamsamen, geröstet		
50 ml Rapsöl	Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse Bratlinge formen und braten.	
300 g Joghurt (1,5 % Fett)	Joghurt und Schmand miteinander verrühren. Mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.	
100 g Schmand (20 % Fett)		
Schnittlauch frisch		
Petersilie frisch		
andere frische Kräuter		
Jodsalz		
Pfeffer		



Linsen-Kartoffel-Gemüse-Auflauf

Zutaten für 10 Portionen: (1-3 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
190 g Linsen (gelb oder grün, getrocknet)	Die Linsen mindestens 8 Stunden einweichen und am Folgetag weich garen.	Mindestens 8 Stunden
700 g Kartoffeln (festk.)	Die Kartoffeln waschen, schälen, garen und in Scheiben schneiden.	
100 g Zwiebeln	Zwiebel und Knoblauch putzen und würfeln.	
½ Knoblauchzehe		
30 ml Rapsöl	Das Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.	
300 g Champignons	Das Gemüse waschen, putzen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Hinzufügen und ca. 5 Minuten garen. Mit den abgetropften Linsen und Schnittlauchröllchen vermengen. Das Gemüse abwechselnd mit den Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform oder GN-Blech einschichten.	5 Minuten
300 g Porree		
250 g Karotten		
200 g Zucchini		
Schnittlauch		
1,5 (ca. 90 g) Eier	Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskatnuss würzen und über den Auflauf gießen.	
270 ml Milch (1,5 % Fett)		
Jodsalz		
Pfeffer		
Paprikapulver		
Muskatnuss		
120 g Tomaten frisch	Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden und diese auf den Auflauf legen. Bei 200 °C ca. 20 Minuten garen.	20 Minuten
100 g Gouda (45 % Fett i. Tr.)	Den geriebenen Gouda über den Auflauf streuen und weitere 20 Minuten überbacken.	20 Minuten

Linsen-Kartoffel-Gemüse-Auflauf

Zutaten für 10 Portionen: (4-6 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
200 g Linsen (gelb oder grün, getrocknet)	Die Linsen mindestens 8 Stunden einweichen und am Folgetag weich garen.	Mindestens 8 Stunden
1 kg Kartoffeln (festk.)	Die Kartoffeln waschen, schälen, garen und in Scheiben schneiden.	
120 g Zwiebeln	Zwiebel und Knoblauch putzen und würfeln.	
1 Knoblauchzehe		
40 ml Rapsöl	Das Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.	
400 g Champignons	Das Gemüse waschen, putzen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Hinzufügen und ca. 5 Minuten garen. Mit den abgetropften Linsen und Schnittlauchröllchen vermengen. Das Gemüse abwechselnd mit den Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform oder GN-Blech einschichten.	5 Minuten
500 g Porree		
400 g Karotten		
250 g Zucchini		
Schnittlauch		
2 Eier	Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskatnuss würzen und über den Auflauf gießen.	
400 ml Milch (1,5 % Fett)		
Jodsalz		
Pfeffer		
Paprikapulver		
Muskatnuss		
180 g Tomaten frisch	Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden und diese auf den Auflauf legen. Bei 200 °C ca. 20 Minuten garen.	20 Minuten
150 g Gouda (45 % Fett i. Tr.)	Den geriebenen Gouda über den Auflauf streuen und weitere 20 Minuten überbacken.	20 Minuten

Pizza mit Tomaten, Mozzarella und Linsen

Zutaten für 1 Blech:

Zutat	Zubereitung	Dauer
400 g Weizenvollkornmehl	Das Mehl zusammen mit dem Jodsalz in eine große Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe und den Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und zusammen mit dem Olivenöl in die Mehlmulde geben. Von der Mitte aus mit dem Mehl verrühren und so lange kräftig kneten, bis der Teig geschmeidig ist und sich gut von der Schüssel löst. Etwa 60 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.	Ca. 60 Minuten
1 TL Jodsalz		
1 Würfel Hefe (42 g)		
1 TL Zucker		
200 ml lauwarmes Wasser		
2 EL Olivenöl		
1 Dose Linsen (265 g)	In der Zwischenzeit die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.	
1 große Zwiebel	Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.	
350 g Strauchtomaten	Die Tomaten waschen und vierteln, die Mozzarellakugeln abtropfen lassen. Den Backofen auf 240°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem dünnen Pizzaboden ausrollen. Dabei den Rand etwas dicker formen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.	
250 g Mini-Mozzarellakugeln		
150 ml passierte Tomaten	Die passierten Tomaten mit Salz und Pfeffer verrühren. Rasch auf den Teig streichen, die Linsen und die Zwiebelstreifen darauf verteilen, mit den Tomaten und dem Mozzarella belegen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.	15 Minuten
Jodsalz		
Pfeffer		
Koriandergrün	Vor dem Servieren mit frischem Koriander garnieren.	

<https://eatsmarter.de/rezepte/pizza-mit-tomaten-mozzarella-und-linsen>

Weißer Bohneneintopf mit Reis, Fladenbrot und geriebenem Käse

Zutaten für 10 Portionen: (1-3 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
250 g weiße Bohnen (getrocknet) oder 625 g weiße Bohnen aus der Dose	Die Bohnen am Vorabend einweichen, sodass sie etwa zwei Finger breit mit Wasser bedeckt sind. Am nächsten Tag die Bohnen in frischem Wasser bissfest garen.	Ca. 1 Stunde
300 g Tomaten (frisch)	Die Tomaten häuten und in Würfel schneiden.	
50 g Zwiebeln	Zwiebeln, Knoblauch und Paprika putzen und in feine Würfel schneiden.	
2 g Knoblauchzehe		
300 g Paprikaschoten rot		
20 ml Rapsöl	Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Paprika- und Tomatenwürfel zugeben, mitdünsten.	
300 g Passierte Tomaten (Dose)	Passierte Tomaten und Ayvar zugeben, unterrühren, dann Bohnen dazugeben. Mit Wasser aufgießen, so dass der Eintopf knapp bedeckt ist. Etwa 30 Minuten köcheln lassen.	Ca. 30 Minuten
20 g Ayvar (Paprikapaste)		
Wasser		
Jodsalz	Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.	
Pfeffer		
2 g Zucker		
250 g Reis (parboiled)	Den Reis bissfest garen. Serviert wird der Eintopf mit dem Reis als Beilage oder mit dem Reis gemischt.	
200 g Fladenbrot	Fladenbrot und geriebenen Gouda dazu reichen.	
100 g Gouda (45 % Fett i. Tr.)		

Weißer Bohneneintopf mit Reis, Fladenbrot und geriebenem Käse

Zutaten für 10 Portionen: (4-6 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
320 g weiße Bohnen (getrocknet) oder 625 g weiße Bohnen aus der Dose	Die Bohnen am Vorabend einweichen, sodass sie etwa zwei Finger breit mit Wasser bedeckt sind. Am nächsten Tag die Bohnen in frischem Wasser bissfest garen.	Ca. 1 Stunde
400 g Tomaten (frisch)	Die Tomaten häuten und in Würfel schneiden.	
60 g Zwiebeln	Zwiebeln, Knoblauch und Paprika putzen und in feine Würfel schneiden.	
2 g Knoblauchzehe		
400 g Paprikaschoten rot		
25 ml Rapsöl	Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Paprika- und Tomatenwürfel zugeben, mitdünsten.	
400 g Passierte Tomaten (Dose)	Passierte Tomaten und Ayvar zugeben, unterrühren, dann Bohnen dazugeben. Mit Wasser aufgießen, so dass der Eintopf knapp bedeckt ist. Etwa 30 Minuten köcheln lassen.	Ca. 30 Minuten
25 g Ayvar (Paprikapaste)		
Wasser		
Jodsalz	Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.	
Pfeffer		
3 g Zucker		
320 g Reis (parboiled)	Den Reis bissfest garen. Serviert wird der Eintopf mit dem Reis als Beilage oder mit dem Reis gemischt.	
250 g Fladenbrot	Fladenbrot und geriebenen Gouda dazu reichen.	
120 g Gouda (45 % Fett i. Tr.)		

Rezepte mit Hülsenfrüchten für Kinder

Chili sin Carne con Bulgur mit Mais, Kidneybohnen, Paprika und geriebenem Käse

Zutaten für 10 Portionen: (1-3 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
100 g Zwiebeln	Zwiebeln, Knoblauch und Paprika putzen und würfeln.	
5 g Knoblauchzehe		
500 g Paprikaschoten		
30 ml Rapsöl	Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und dies darin andünsten.	
800 ml Gemüsebrühe	Mit der Gemüsebrühe auffüllen.	
300 g Mais (TK)	Mais, Kidneybohnen, Tomaten und Bulgur hinzufügen, aufkochen lassen und 30 Minuten abgedeckt bei geringer Hitze quellen lassen.	30 Minuten
250 g Kidneybohnen (Konserve)		
400 g Tomaten (Konserve)		
300 g Bulgur		
Jodsalz	Mit Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.	
Pfeffer		
Paprikapulver		
100 g Gouda (45 % Fett i.Tr.)	Den Gouda reiben und zum Bestreuen des Chilis dazu reichen.	

Zutaten für 10 Portionen: (4-6 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
120 g Zwiebeln	Zwiebeln, Knoblauch und Paprika putzen und würfeln.	
5 g Knoblauchzehe		
600 g Paprikaschoten		
40 ml Rapsöl	Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und dies darin andünsten.	
1 l Gemüsebrühe	Mit der Gemüsebrühe auffüllen.	
350 g Mais (TK)	Mais, Kidneybohnen, Tomaten und Bulgur hinzufügen, aufkochen lassen und 30 Minuten abgedeckt bei geringer Hitze quellen lassen.	30 Minuten
300 g Kidneybohnen (Konserve)		
500 g Tomaten (Konserve)		
350 g Bulgur		
Jodsalz	Mit Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.	
Pfeffer		
Paprikapulver		
120 g Gouda (45 % Fett i.Tr.)	Den Gouda reiben und zum Bestreuen des Chilis dazu reichen.	

Vegetarisches Gemüse-Kartoffelgulasch
(Kartoffeln, Kohlrabi, grüne Bohnen, Kidneybohnen, Tomaten)

Zutaten für 10 Portionen: (1-3 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
100 g Zwiebeln	Die Zwiebeln putzen und in kleine Würfel schneiden.	
450 g Kohlrabi	Den Kohlrabi putzen und in Stifte schneiden.	
800 g Kartoffeln (festk.)	Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.	
30 ml Rapsöl	Das Öl erhitzen und das Gemüse und die Kartoffeln darin andünsten.	
250 g grüne Bohnen (TK)	Die Bohnen hinzufügen, mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen.	
250 g Kidneybohnen (Konserve)		
250 ml Gemüsebrühe		
Jodsalz	Mit Jodsalz und Pfeffer würzen und 20 Minuten garen.	20 Minuten
Pfeffer		
500 g Tomaten (frisch)	Die Tomaten putzen, würfeln und nach dem Zugeben weitere 10 Minuten garen.	10 Minuten
100 g Kräuterfrischkäse (30 % Fett i.Tr.)	Den Frischkäse unterrühren und nochmals abschmecken.	

Zutaten für 10 Portionen: (4-6 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
120 g Zwiebeln	Die Zwiebeln putzen und in kleine Würfel schneiden.	
600 g Kohlrabi	Den Kohlrabi putzen und in Stifte schneiden.	
1 kg Kartoffeln (festk.)	Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.	
30 ml Rapsöl	Das Öl erhitzen und das Gemüse und die Kartoffeln darin andünsten.	
300 g grüne Bohnen (TK)	Die Bohnen hinzufügen, mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen.	
300 g Kidneybohnen (Konserve)		
300 ml Gemüsebrühe		
Jodsalz	Mit Jodsalz und Pfeffer würzen und 20 Minuten garen.	20 Minuten
Pfeffer		
600 g Tomaten (frisch)	Die Tomaten putzen, würfeln und nach dem Zugeben weitere 10 Minuten garen.	10 Minuten
150 g Kräuterfrischkäse (30 % Fett i.Tr.)	Den Frischkäse unterrühren und nochmals abschmecken.	

Kichererbsenbratlinge mit Minzjoghurt und Zucchini-Paprika-Gemüse

Zutaten für 10 Portionen: (1-3 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
800 g Kichererbsen (Konserven)	Die Kichererbsen mit der Gemüsebrühe zusammen im Mixer pürieren. Die Masse darf ruhig noch etwas stückig sein.	
150 ml Gemüsebrühe		
120 g Eier	Die Eier zufügen und Semmelbrösel und Vollkornmehl unterarbeiten.	
75 g Semmelbrösel		
40 g Weizen-Vollkornmehl		
2 g Knoblauchzehe	Knoblauch und Petersilie fein hacken und dazugeben.	
10 g Petersilie (frisch)		
Jodsalz	Mit Jodsalz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel würzen.	
Pfeffer		
Koriander		
Kreuzkümmel		
40 ml Rapsöl	Den Teig zu Bratlingen formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.	
5 g Minze (frisch)	Die Minze von den Stielen zupfen, waschen und fein hacken.	
400 g Joghurt (1,5 % Fett)	Den Joghurt mit Zitronensaft und gehackter Minze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.	
20 ml Zitronensaft		
Jodsalz		
Pfeffer		
300 g Zucchini (frisch)	Zucchini und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.	
300 g Paprikaschoten rot		
300 g Paprikaschoten gelb		
20 ml Rapsöl	Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze darin braten bis es bissfest ist.	
Jodsalz	Mit Jodsalz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.	
Pfeffer		
Kräuter der Provence		



Kichererbsenbratlinge mit Minzjoghurt und Zucchini-Paprika-Gemüse

Zutaten für 10 Portionen: (4-6 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
1 kg Kichererbsen (Konserven)	Die Kichererbsen mit der Gemüsebrühe zusammen im Mixer pürieren. Die Masse darf ruhig noch etwas stückig sein.	
190 ml Gemüsebrühe		
150 g Eier	Die Eier zufügen und Semmelbrösel und Vollkornmehl unterarbeiten.	
95 g Semmelbrösel		
50 g Weizen-Vollkornmehl		
2 g Knoblauchzehe	Knoblauch und Petersilie fein hacken und dazugeben.	
12 g Petersilie (frisch)		
Jodsalz	Mit Jodsalz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel würzen.	
Pfeffer		
Koriander		
Kreuzkümmel		
50 ml Rapsöl	Den Teig zu Bratlingen formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.	
6 g Minze (frisch)	Die Minze von den Stielen zupfen, waschen und fein hacken.	
500 g Joghurt (1,5 % Fett)	Den Joghurt mit Zitronensaft und gehackter Minze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.	
25 ml Zitronensaft		
Jodsalz		
Pfeffer		
400 g Zucchini (frisch)	Zucchini und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.	
400 g Paprikaschoten rot		
400 g Paprikaschoten gelb		
30 ml Rapsöl	Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze darin braten bis es bissfest ist.	
Jodsalz	Mit Jodsalz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.	
Pfeffer		
Kräuter der Provence		



Rezepte mit Hülsenfrüchten für Kinder

Erbсенrisotto

Zutaten für 10 Portionen: (1-3 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
1,6 l Gemüsebrühe	Die Brühe erhitzen und auf niedrigster Stufe warm halten.	
80 g Zwiebeln	Die Zwiebeln putzen und klein schneiden.	
40 ml Olivenöl	Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin 2 Minuten lang glasig dünsten.	2 Minuten
400 g Naturreis	Den Reis hinzugeben und 1 Minute lang ebenfalls anschwitzen, bis er auch leicht glasig ist. Mit der heißen Brühe aufgießen bis der Reis mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis regelmäßig umrühren und weitere Brühe hinzufügen sobald sie aufgesogen ist. Dies kann je nach Reisart bis zu 20 Minuten beanspruchen.	1 Minute 20 Minuten
	250 g grüne Erbsen (TK)	Sobald der Reis bissfest zubereitet ist, können die Butter, der geriebene Parmesan, der Zitronensaft und die aufgetauten Erbsen hinzugefügt werden.
80 g Parmesan		
10 g Butter		
60 ml Zitronensaft	Alles gut umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geschlossenem Deckel weitere 3 Minuten ziehen lassen.	3 Minuten
Jodsalz		
Pfeffer		

Zutaten für 10 Portionen: (4-6 Jährige)

Zutat	Zubereitung	Dauer
1,8 l Gemüsebrühe	Die Brühe erhitzen und auf niedrigster Stufe warm halten.	
100 g Zwiebeln	Die Zwiebeln putzen und klein schneiden.	
50 ml Olivenöl	Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin 2 Minuten lang glasig dünsten.	2 Minuten
500 g Naturreis	Den Reis hinzugeben und 1 Minute lang ebenfalls anschwitzen, bis er auch leicht glasig ist. Mit der heißen Brühe aufgießen bis der Reis mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis regelmäßig umrühren und weitere Brühe hinzufügen sobald sie aufgesogen ist. Dies kann je nach Reisart bis zu 20 Minuten beanspruchen.	1 Minute 20 Minuten
	300 g grüne Erbsen (TK)	Sobald der Reis bissfest zubereitet ist, können die Butter, der geriebene Parmesan, der Zitronensaft und die aufgetauten Erbsen hinzugefügt werden.
100 g Parmesan		
20 g Butter		
60 ml Zitronensaft	Alles gut umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geschlossenem Deckel weitere 3 Minuten ziehen lassen.	3 Minuten
Jodsalz		
Pfeffer		

Füllung für Pfannkuchen/Wraps mit Spinat, Linsen und Quinoa

Zutaten für 6-8 Kinderportionen:

Zutat	Zubereitung	Dauer
100 g Quinoa	Den Quinoa und die roten Linsen jeweils nach Packungsanleitung garen.	
150 g rote Linsen		
1 Zwiebel	Die Zwiebel schälen und fein hacken.	
1 EL Rapsöl	Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.	
250 g Blattspinat (TK)	Den Blattspinat mit dem Wasser zugeben und rühren, bis er zerfallen ist.	
2 EL Wasser		
6 große Tomaten	Die Tomaten waschen und in feine Würfel schneiden. Mit Quinoa und Linsen zum Spinat geben und alles gut vermischen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.	Ca. 5 Minuten
60 g geriebenen Gouda (45 % Fett i.Tr.)	Den geriebenen Gouda untermischen und mit Jodsalz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken. Zum Anrichten einige Löffel der Füllung auf einen Pfannkuchen geben, diesen aufrollen und in Stücke schneiden.	
Jodsalz		
Pfeffer		
Kräuter der Provence		

<http://docbears.de/rezepte/gefüllte-vegane-pfannkuchen-mit-spinat-linsen-und-quinoa/>

Vegane Schokoladenpudding aus Bohnen

Zutaten für 6 Kinderportionen:

Zutat	Zubereitung	Dauer
250 g Kidneybohnen (Dose)	Die Kidneybohnen gut abwaschen und im Mixer zu einer Paste zerkleinern.	
100 ml Milch (1,5 % Fett)/Kokosmilch/Wasser	Die Flüssigkeit zugeben und alles gründlich durchmischen.	
10 g Kakaopulver (stark entölt)	Den Süßstoff/Honig und Kakao zugeben und nochmal kurz mixen.	
Süßstoff oder Honig		

<https://mariashealthytreats.com/2015/08/15/vegane-schokopudding/>

Brotaufstriche/Pestos/Dips mit Linsen

Diese Linsenpasten eignen sich als Brotaufstrich, als Aufstrich für Wraps, als Dip und als Pesto zu Nudeln.

Roter Linsenaufstrich/ rotes Linsenpesto / roter Linsen-Dip

Zutat	Zubereitung	Dauer
50 g rote Linsen	Die Linsen waschen und in Wasser gar kochen.	Max. 10 Minuten
1 EL Frischkäse	Die gegarten Linsen mit dem Frischkäse und je nach Geschmack mit Tomatenmark und den verschiedenen Gewürzen und Kräutern pürieren.	
Tomatenmark		
Jodsalz		
Pfeffer		
mediterrane Kräuter		

Grüner Linsenaufstrich / grünes Linsenpesto / grüner Linsen-Dip

Zutat	Zubereitung	Dauer
50 g grüne Linsen	Die Linsen am Vortag in Wasser einweichen. Das Einweichwasser abgießen und die Linsen in frischem Wasser ca. 20-30 Minuten garen.	Ca. 20-30 Minuten
1 EL Frischkäse	Die gegarten Linsen pürieren und je nach Geschmack mit dem Frischkäse, etwas Kürbiskernöl und Kräutern würzen. Es können auch z.B. angeröstete Sonnenblumenkerne mit püriert werden.	
Kürbiskernöl		
Kräuter		
Sonnenblumenkerne, geröstet		

Gelber Linsenaufstrich/ gelbes Linsenpesto / gelber Linsen-Dip

Zutat	Zubereitung	Dauer
50 g gelbe Linsen	Die Linsen waschen und in Wasser gar kochen.	Max. 10 Minuten
1 Zwiebel	Die Zwiebel putzen und fein schneiden.	
1 TL Rapsöl	Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschmoren.	
1 Banane	Die Banane fein schneiden und kurz mit in die Pfanne geben.	
Jodsalz	Anschließend alles pürieren und mit Jodsalz und Curry abschmecken.	
Curry (englisches)		

Wenn diese Linsenpaste z.B. als Pesto eingesetzt werden soll, sollte die Banane weggelassen werden.