Vegane Bolognese – vielseitig einsetzbar

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
250g Ackerbohnenschrot, eingeweicht
Etwa150ml Gemüsebrühe
½ rote Paprika
2-3 EL Mais
2-3 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian

1/ **Zwiebel** abziehen und fein würfeln, **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Das eingeweichte Ackerbohnenschrot auf ein Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen.
Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Schrot mit Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und garen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Gestückelte Paprika und den Mais zufügen und kurz mit garen.

2/ Nach Ende der Garzeit mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian abschmecken.

3/ Alternativ können auch braune oder rote Linsen oder verwendet werden.

Tipp
Man kann die Bolognese als Pastasauce oder Lasagnefüllung verwenden oder Paprikaschoten und Zucchinischiffchen damit füllen und überbacken.

Halb-und-halb-Frikadellen

Zutaten:

250g Rinderhackfleisch
250g Ackerbohnenschrot, eingeweicht
1 Zwiebel, gehackt
1 Zehe Knoblauch
1 TL Senf (20g)
1 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian
Rapsöl zum Anbraten

1/ Das eingeweichte Ackerbohnenschrot auf ein Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen.

2/ Rinderhackfleisch, Ackerbohnenschrot, Zwiebel und Knoblauch zu einer Masse verarbeiten und mit Paniermehl zu einer formbaren Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen.

3/ Aus der Masse ca. 30 kleine Frikadellen formen und mit Rapsöl in einer Pfanne braten.

Tipp
Alternativ können natürlich auch andere Hülsenfrüchte verwendet werden, z.B. Kidneybohnen oder Linsen.

Waffeln ohne Ei

Zutaten:

170g Weizenmehl
85g Ackerbohnenmehl
1 TL Backpulver
¼ TL Salz
60g Margarine
60g Zucker
Vanillezucker
125ml Milch
90ml Mineralwasser

Alle Zutaten zu einem Waffelteig mischen und diesen im gefetteten Waffeleisen backen bis sie goldbraun sind.

Tipps

- Ohne Zucker im Teig können die Waffeln auch sehr gut mit Kräuterquark oder einem Gemüseaufstrich verzehrt werden.
- Falls Waffeln übrigbleiben sollten, dann können diese eingefroren werden.
- Alternativ können diese Waffeln auch mit anderen Hülsenfrüchten zubereitet werden, z.B. mit Kichererbsenmehl.

Herzhafte Gemüse-Muffins

Zutaten:

300g Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini, Kürbis, Kohlrabi, TK Erbsen oder Dosenmais)
250g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
0,5 TL Natron
80g geriebener Käse (z.B. Cheddar, Gouda oder Emmentaler)
3 Eier
4 EL Olivenöl
40g gemahlene Haselnüsse
1 TL Salz
bis zu 180 ml Wasser

1/ Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2/ Das Gemüse (außer Erbsen und Mais) waschen, bei Bedarf schälen und fein schneiden oder raspeln.

3/ Die Gemüseraspel mit Eiern, Öl und Wasser verrühren und Käse zugeben.

4/ Anschließend Mehl, Backpulver (ggf. Kräuter oder andere Zutaten) und Haselnüsse zugeben und alles mit einem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig vermengen.

5/ Den Teig auf Muffinförmchen aufteilen und für ca. 20-25 Minuten backen.

Tipps

- Der Teig kann nach Geschmack verfeinert werden, z.B. mit
  - Pfeffer und Paprikapulver
  - frischen oder getrockneten Kräutern nach Wahl
  - Röstzwiebeln