

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Pikante Waffeln mit Ackerbohnen

### Zutaten für ca. 10 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 100 g Butter (handwarm)
- 150 g Joghurt, 3,5% Fett
- 235 g Weizenmehl
- 115 g Ackerbohnenmehl
- 400 ml Wasser
- Pfeffer, Salz, Paprikapulver
- Optional: gehackte Kräuter.

1. Die Zwiebeln sehr fein würfeln (z.B. mit dem Multizerkleinerer)
2. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Mit Salz und Gewürzen pikant abschmecken.
4. Optional: Kräuter untermischen.
5. Teig 15 Minuten quellen lassen und backen.

**Rezept von Klaus R. Carstensen vom Verein Köche der Westküste e.V.**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

## 5-Bohnen-Salsa

### Zutaten für ca. 50 Portionen

1 Dose Rote Bohnen (Abtropfgewicht ca. 260 g)  
1 Dose Weiße Bohnen (Abtropfgewicht ca. 260 g)  
1 Dose Schwarze Bohnen (Abtropfgewicht ca. 260 g)  
1 Dose Flagolet-Bohnen (Abtropfgewicht ca. 260 g)  
1 kg Ackerbohnen gegart  
500 g Zwiebeln gewürfelt  
3 Bio-Limetten  
1/2 Bund Lauchzwiebeln  
50 g Queller  
1 Dose Tomaten gewürfelt  
1/2 Bund Koriander  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
Pfeffer  
Pimentón de la Vera (geräuchertes Paprikapulver)  
1000 ml Salsa Sauce  
250 ml Chilisauc

Ackerbohnen über Nacht mit Backpulver einweichen und am nächsten Tag ca. 25 Minuten in Salzwasser garen.

Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl farblos dünsten. Lauchzwiebeln fein schneiden, Koriander fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln, Queller fein schneiden, die Schale der Limetten abreiben.

Alle Bohnensorten abgießen, mit Limetten-Abrieb, Queller, Pfeffer, Paprikapulver, den Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Tomaten, Koriander, Knoblauch vermischen, würzen und mit den Saucen abschmecken.

**Rezept von Stefan Friess vom Verein Köche der Westküste e.V.**