

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



IMAGINE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Rezeptsammlung

## Ergebnisse der Innovations-Challenge

### „Ackerbohnen für die Gemeinschaftsverpflegung“



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# IMAGiNe



## Über diese Rezeptsammlung | Der Hintergrund

### Ackerbohnen...

... waren vor vielen Jahren für die Menschen in vielen Regionen Europas eines der Hauptnahrungsmittel. Heute gehören sie in manchen Mittelmeerländern und in der arabischen Küche in traditionellen Rezepturen immer noch zur Alltagsküche (z.B. im ägyptischen Frühstücksgericht „Foul Medames“).

In den **norddeutschen Küstenregionen** finden sich hervorragende Anbaubedingungen für Ackerbohnen und sie werden dort auch angebaut. Nach wie vor landen die Bohnen noch überwiegend in der Tierfütterung. Doch seit einiger Zeit bekommt die Ackerbohne vermehrt Aufmerksamkeit, wenn es um die Ernährung des Menschen geht. Insbesondere Proteinkonzentrate und – isolate aus Ackerbohnen werden z.B. in Fleischersatzprodukten eingesetzt. **Produkte aus den ganzen Bohnen**, dem daraus gewonnenen Schrot und Mehl sind allerdings extrem rar.

Im Rahmen eines vom Bund geförderten Projektes arbeiten wir daran, in **Nordfriesland** eine regionale **Wertschöpfungskette** zu initialisieren, in der Ackerbohnen angebaut, verarbeitet und in der **Gemeinschaftsverpflegung** angeboten werden. Gerichte und Produkte mit und aus Ackerbohnen für die Gemeinschaftsverpflegung gibt es jedoch noch nicht. Daher riefen wir eine „**Innovations- Challenge**“ aus und luden Schüler\*innen berufsbildender Schulen in ganz Schleswig-Holstein ein, ihre Kreativität und ihr Knowhow unter Beweis zu stellen. Insgesamt nahmen 5 Schulen aus Schleswig-Holstein die Herausforderung an. Die Ergebnisse übertrafen in jeder Hinsicht und bei Weitem unsere Erwartungen: Die Schüler\*innen entwickelten eine große Bandbreite vielfältiger Rezepte aus unterschiedlichsten Produktkategorien. In dieser Rezeptsammlung haben wir die meisten Rezepte zusammengefasst.

Wir danken ganz herzlich allen Beteiligten des Netzwerkes IMAGiNe und vor allem den Schüler\*innen und Lehrer\*innen der teilnehmenden Schulen

- Regionales Bildungszentrum Hannah-Ahrendt-Schule, Flensburg
- Regionales Bildungszentrum am Schützenpark, Kiel
- Berufliche Schule des Kreises Nordfriesland in Niebüll, Außenstelle Westerland
- Berufliches Gymnasium am Berufsbildungszentrum Norderstedt
- Berufliche Schule des Kreises Pinneberg in Elmshorn

**Das Team IMAGiNe von der DGE, e.V. Sektion Schleswig-Holstein**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

# Frikadellen

# Bratlinge

# Falafel

# Patties

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGINE

## Ackerbohnen-Bratlinge mit Mediterranem Gemüse & Estragon-Mayo

### Zutaten für ca. 4 Portionen (12 Stück)

- 115 g Ackerbohenschrot
- 225 ml Wasser
- Salz
- 1 ½
- Petersilie (1€)
- 80 g Feta (0,80€)
- 2 Eier (0,78€)
- 3 EL Semmelbrösel
- Gewürze
- 2 EL Öl (zum Anbraten)

**Preis pro Portion Bratlinge = 0,75€**

### Mediterranes Gemüse:

- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Fleischtomaten
- ½ Aubergine

### Estragon-Mayo:

- ½ Bund Estragon
- 1 Ei
- 150 ml Öl
- Salz, Pfeffer, Zitrone
- 1 TL Senf
- 1 TL Zucker

**Preis pro Portion mit Beilagen = 3,05€**



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

12 Bratlinge: (3,02€)

- 115 g Ackerbohnsenschrot (0,21€)
- 225 ml Wasser
- Salz
- 1 ½ Karotte (0,23€)
- Petersilie (1€)
- 80 g Feta (0,80€)
- 2 Eier (0,78€)
- 3 EL Semmelbrösel
- Gewürze
- 2 EL Öl (zum Anbraten)

Mediterranes Gemüse: (4,79€)

- 1 Paprika (1,69€)
- 1 Zucchini (1,30€)
- 2 Fleischtomaten (1,30€)
- ½ Aubergine (0,50€)

Estragon-Mayo: (4,43€)

- ½ Bund Estragon, frisch (4,04€)
- 1 Ei (0,39€)
- 150 ml Öl (0,30€)
- Salz, Pfeffer, Zitrone
- 1 TL Senf
- 1 TL Zucker

= **12,23€**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Ackerbohnen-Falafel

### Zutaten

- 200g Ackerbohnen, über Nacht mit 1,6g Backpulver eingeweicht
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 15g Creme fraiche
- ½ Bund Petersilie, frisch
- ½ Bund Koriander, frisch
- 5g gemahlener Koriander
- gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer



1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden
2. Koriander und Petersilie waschen und die Blätter abzupfen.
3. Alle Zutaten durch den Fleischwolf drehen.
4. Die Gewürze dazu geben und abschmecken.
5. In der Fritteuse gold-braun ausbacken

Portionspreis: 1,15€

**Rezept von Tom Leßig und Sean Lonergan**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Ackerbohnen- Falafel mit Käsefüllung

### Zutaten für 2 Portionen

#### Falafel:

- 240g eingeweichte Ackerbohnen
- 30g weiße Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Bund Koriandergrün
- ½ Minze
- ½ TL Kreuzkümmelsaat
- ¼ EL Koriandersaat
- ¼ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Salz
- ½ TL Harissapaste
- ¼ TL Backpulver
- 50g Mie de pain (oder Semmelbrösel)
- 20g Eigelb

#### Füllung:

- 50g Frischkäse
- 25g Gorgonzola
- 10g Eigelb

#### Zubereitung

1. Ackerbohnen schälen, weichkochen und feinhacken oder stampfen
2. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Miede pain, Eigelb und weiteren Gewürzen zu einer Masse vermischen
3. Die Masse gleichmäßig ausportionieren (ca. 50g pro Falafel)
4. Für die Füllung den Gorgonzola klein bröseln und mit dem Frischkäse und Eigelb vermischen
5. Die Falafel-Masse in flache Taler drücken und ca. ein Teelöffeln der Füllung in die Mittel geben und mit dem überstehenden Rand abdecken
6. Die Falafel in der Fritteuse goldbraun ausbacken



**Rezept von Thi Phuong Lien Ninh und Laura Brüger**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

## Fava-Burger-Patty

### **Zutaten für 6-8 Patties**

- 400 g Ackerbohenschrot
- 2 Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 Eier (oder ein pflanzlicher Ei-Ersatz)
- 4 EL Haferflocken
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

### **Zubereitung**

1. Den Ackerbohenschrot für etwa 10 Min. im Wasser kochen und anschließend abkühlen.
2. Zwiebeln schälen und fein hacken. Karotten waschen, schälen und reiben.
3. Das gekochte Schrot mit den Zwiebeln, Karotten, Eiern, Haferflocken, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
4. Aus der Masse 6-8 Patties formen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Stückpreis: 0,63 € bis 0,79 €

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Fava-Gemüsebratlinge

### Zutaten für 6-8 Stück

- 150 g Ackerbohnenmehl (alternativ: feinen Ackerbohenschrot)
- 200 g gemischtes Gemüse (z.B. Zucchini, Karotten, Paprika)
- 1 Zwiebel
- 1 Ei (oder eine vegane Alternative)
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten



### Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das restliche Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann das restliche Gemüse hinzufügen und anbraten, bis es weich ist.
3. In einer Schüssel das Ackerbohnenmehl mit dem angebratenen Gemüse, dem Ei, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Aus der Masse 6-8 Bratlinge formen.
5. Die Bratlinge in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Stückpreis: 0,42 € bis 0,56 €

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

## Ackerbohnen Frikadellen

### Zutaten für ca. 1 Portion

#### Zutaten Frikadellen

- 100 g Ackerbohnen, geschält
- 10 g Ackerbohnenmehl
- 10 g Paniermehl
- 10 g Senf
- 2 Eigelb
- 30 g Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Oregano
- 2 EL Paprika edelsüß
- Salz, Pfeffer zum Würzen



#### Zutaten Tomaten-Gurken-Salat:

- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- Weißweinessig
- Zucker
- Olivenöl

#### Zutaten Thymiankartoffeln:

- 1 Bund Thymian, frisch
- 6-7 Drillinge mit Schale
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz, Olivenöl, Pfeffer

#### Zutaten Avocado-Dip mit Schmand

- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Schmand
- 1 Spritzer Limettensaft
- Salz und Pfeffer

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

### **Zubereitung Avocado-Dip:**

1. Löse das Fruchtfleisch der Avocados aus der Schale. Schäle den Knoblauch.
2. Püriere beides zusammen mit dem Schmand.
3. Schmecke den Dip mit Limettensaft, Salz und Pfeffer ab.

### **Zubereitung Frikadellen:**

1. Ackerbohnen und kochen und ggf. etwas klein hacken.
2. Kräuter, Knoblauch und Zwiebel fein hacken.
3. Bohnen, Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch, Paniermehl, Ackerbohnenmehl, Senf, Eier, Zwiebeln vermischen und kneten
4. Mit Salz, Pfeffer und mit Paprikapulver würzen und zu kleinen Frikadellen formen

### **Zubereitung Salat:**

1. Gurken und Tomaten halbieren, Kerne herausnehmen, zerkleinern und mischen, mit Essig, Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl vermengen
2. Gurken und Tomaten in Würfel schneiden.
3. Zwiebel pellen, in Streifen schneiden und zu den Gurken und Tomaten hinzugeben.
4. Das Kerne-Dressing durch ein Sieb über den Salat passieren und untermischen.

### **Zubereitung Kartoffeln:**

1. Kartoffeln halbieren, mit Thymian Meersalz, Olivenöl, gehacktem Knoblauch und Pfeffer würzen und bei 190°C Grad 25 bis 30 Minuten im Ofen garen

**Rezept von Helga Horvarth**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Bohnen-Biss

### Zutaten für 16-18 Portionen

- 1 kg gekochte Ackerbohnen (ohne Schale)
- 240 g Haferflocken
- 2,5 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Kichererbsen- oder Ackerbohnenmehl
- 3 TL Senf
- 6 EL Sojasauce
- 6 TL Paprikapulver
- 3 EL Gemüsebrühe Pulver
- 3 TL Kreuzkümmel
- 4 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Nach Geschmack: Cayennepfeffer und Majoran
- Etwas Öl zum Braten



### Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in etwas Öl glasig anschwitzen.
2. Die gekochten Ackerbohnen mit einem Kartoffelstampfer oder Pürierstab grob zerkleinern. Es dürfen ruhig noch kleine Stücke zu sehen sein.
3. Alle Zutaten zu den Ackerbohnen geben und gut verrühren.
4. Die Masse abgedeckt idealerweise über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Öl oder Wasser hinzufügen.
6. Aus der Masse Bratlinge formen und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Tipp: Die Bratlinge sind vegan, glutenfrei und eignen sich gut als Fleischalternative in der Gemeinschaftsküche. Zudem lassen sie sich gut warmhalten, ohne auszutrocknen. Für eine festere Konsistenz kann ein Ei hinzugefügt werden.

Portionspreis: 0,97 €

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Puffbohnen-Burgerpatties

### Zutaten für ca. 25 Patties

- 980 g geschälte Ackerbohnen
- 600 g gemahlene Chiasamen
- 1.200 ml Wasser
- 375 g Haferflocken
- 375 g Sonnenblumenkerne
- 57 g Knoblauch
- 600 g Zwiebeln
- 300 g frische Petersilie
- 190 g Tomatenmark
- 300 g Sojasauce
- 165 g Senf
- 195 g Zwiebelpulver
- 255 g Paprika edelsüß
- 45 g gemahlener Kreuzkümmel
- 38 g rote Chiliflocken
- 75 g Meersalz
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack



### Vorbereitung

Die Ackerbohnen 20 Stunden in Wasser (optional mit Backpulver) einweichen, dabei das Wasser fünfmal wechseln.

### Zubereitung

1. Die Ackerbohnen ohne Salz mit Backpulver ca. 10 Minuten garkochen, dann abgießen und abkühlen lassen.
2. Die gemahlene Chiasamen im Wasser einweichen und 5 Minuten quellen lassen.
3. Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einem Mixer grob zerkleinern.
4. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.
5. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken.
6. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.  
(Falls die Masse zu klebrig ist, etwas mehr Haferflocken hinzufügen. Ist sie zu trocken, etwas Wasser zugeben.)
7. Aus der Masse ca. 25 Patties formen.
8. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Patties darin ca. 12-15 Minuten von beiden Seiten braten, bis sie fest werden.

Tipp: Beim Braten eine vegane Käsealternative auf die Patties legen und schmelzen lassen.

Ackerbohnen-Rezepte der Schüler\*innen der Beruflichen Schule des Kreises Pinneberg in Elmshorn

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

# Eintöpfe

# Suppen

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

## Ackerbohnen Cremesuppe mit süßen Birnen

### **Zutaten für ca. 4 Portionen**

- 200 g Ackerbohnen (geschält)
- 100 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 60 g Zwiebeln
- 30 g Butter
- 1.300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 100 g Birne
- 6 g Salz
- 25 g Zucker
- 1,5 g Muskat

### **Vorbereitung**

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### **Zubereitung**

1. Karotten und Sellerie waschen, Zwiebel, schälen und alles in kleine Würfel schneiden.
2. Butter in einem Topf schmelzen lassen und Karotten, Sellerie und Zwiebeln mit 3 g Salz und 5 g Zucker anschwitzen.
3. Ackerbohnen hinzufügen und mit anschwitzen.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen und ca. 25 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
5. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und Sahne einrühren.
6. Mit Salz und gemahlener Muskatnuss abschmecken.
7. Erneut pürieren, um die Gewürze gut zu vermengen.
8. Birnen waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
9. In einer Pfanne 20 g Zucker karamellisieren und die Birnenwürfel dazugeben.
10. Die Suppe in heißen Suppentassen /Suppentellern anrichten und mit den karamellisierten Birnen garnieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Ackerbohnen Curry Suppe

### Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Ackerbohnen
- 100 g Karotten
- 60 g Zwiebel
- 30 g Butter
- 76 g Kokosmilch
- 1 g Weißer Pfeffer
- 6 g Currypulver
- 5 g Salz
- 4 g Knoblauch frisch
- 1,4 l Gemüsebrühe
- 100 g Sahne
- 10 g Currypaste rot

### Vorbereitung

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### Zubereitung

1. Karotten waschen, schälen und 40 g in Julienne schneiden. Diese blanchieren. Die restlichen Karotten und Abschnitte in die Suppe geben.
2. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken, in einen Topf geben und mit Butter anschwitzen.
3. Ackerbohnen, Currypulver, Currypaste und die Karottenreste hinzufügen und anschwitzen.
4. Mit Brühe ablöschen und alles 20 Minuten köcheln lassen.
5. Die Mischung zusammen mit der Sahne und der Kokosmilch in den Mixer geben und gut pürieren.
6. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
7. Die Suppe servieren und mit den Karotten-Julienne als Einlage oder Garnitur anrichten.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

## Ackerbohnen Ingwer Suppe

### **Zutaten für 4 Portionen**

- 250 g Ackerbohnen (ungeschält)
- 120 g Möhren
- 30 g Zwiebeln
- 100 g Lauch
- 80 g Sellerie
- 100 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 80 g Speck
- 90 g Birne
- 1350 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1.5 g Salz
- 0,5 g Pfeffer Weiß
- 30 g Mango-Chutney
- 8 g Currypulver oder -paste

### **Vorbereitung**

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### **Zubereitung**

1. Möhren, Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Kartoffeln und Birnen waschen, ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Speck von Schwarte und Knorpel befreien, dann in Würfel schneiden.
3. Speck in einem Topf auslassen, bis er knusprig ist.
4. 100 g Möhren, Birnen, Zwiebeln, Lauch, Sellerie und Kartoffeln hinzufügen und anschwitzen.
5. Curry dazugeben und kurz mitrösten.
6. Die Ackerbohnen hinzufügen, mit Gemüsebrühe aufgießen und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
7. Mango-Chutney einrühren, die Suppe pürieren und durch ein feines Sieb passieren.
8. Die Suppe erneut aufkochen, mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Für die Suppeneinlage die restlichen 20 g fein gewürfelter Möhren blanchieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

## Ackerbohnen Kartoffel-Möhrensuppe

### Zutaten für die Suppe ca. 4 Portionen

- 60 g Zwiebeln
- 30 g Butter
- 15 g Tomatenmark
- 250 g Ackerbohnen
- 80 g Möhren
- 100 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 g Sahne
- 5 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 2 g Kümmelpulver
- 5 g Muskat
- 4 g Zucker
- 300 ml Gemüsebrühe

### Zutaten für die Suppeneinlage und Garnitur

- 20 g Möhren
- 20 g Sellerie
- 20 g Lauch
- 2 g Salz
- 2 g Zucker
- 10 g Schnittlauch

### Vorbereitung

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### Zubereitung der Suppe

1. Eingeweichte Ackerbohnen abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel (Brunoise) schneiden.
3. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Tomatenmark darin anschwitzen.
4. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
5. Das Gemüse in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 - 25 Minuten garen.
6. Sahne und Gewürze hinzufügen, die Suppe pürieren und abschmecken.
7. Ggf. mit Gewürzen und der Brühe nachschmecken.
8. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren.

### Zubereitung der Suppeneinlage und Garnitur

1. Gemüse waschen, schälen und in Rauten oder feine Würfel (Brunoise) schneiden.
2. In kochendem Salzwasser mit etwas Zucker blanchieren.
3. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
4. Die Suppe mit der Gemüseeinlage und Schnittlauch garnieren und servieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

## Ackerbohnen Suppe mit Orangensaft und Kokosmilch

### **Zutaten für ca. 4 Portionen**

- 250 g Ackerbohnen (ungeschält)
- 50 g Butter
- 60 g Zwiebel
- 450 ml Gemüsebrühe
- 50 g Karotten
- 40 g Lauch
- 5 g Salz
- 6 g Currypulver oder -paste
- 6 g Muskatnuss
- 4 g weißer Pfeffer
- 100 ml Orangensaft
- 100 ml Kokosmilch

### **Vorbereitung**

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### **Zubereitung**

1. Die Ackerbohnen abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen, Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Curry darin anschwitzen.
4. Mit Brühe ablöschen.
5. Karotten und Ackerbohnen hinzufügen und ca. 15 Minuten kochen lassen.
6. Mit Gewürzen abschmecken.
7. Orangensaft und Kokosmilch einrühren, dann die Suppe fein pürieren.
8. Lauch waschen, in feine Streifen (Julienne) schneiden, blanchieren und als Einlage verwenden.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Ackerbohnenuppe mit Sahne und Curry

### Zutaten für ca. 4 Portionen

- 250 g Ackerbohnen (geschält)
- 60 g Zwiebel
- 100 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 180 g Apfel
- 2 g Knoblauch
- 30 g Butter
- 1.300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 g Currypulver
- 1 g Pfeffer
- 1 g Muskat
- 5 g Zucker
- 2 g Salz

### Vorbereitung

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### Zubereitung

1. Kartoffeln und Apfel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einem großen Topf 20 g Butter schmelzen und das Currypulver darin kurz anrösten, bis er duftet.
4. Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und etwa 2 Minuten glasig dünsten.
5. 240 g geschälte Ackerbohnen und Kartoffeln dazugeben und etwa 5 Minuten anschwitzen.
6. Anschließend den Apfel sowie alle Gewürze, bis auf das Salz, hinzufügen.
7. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind.
8. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.
9. Die Sahne einrühren und für weitere 2 Minuten leicht köcheln lassen.
10. Die Suppe mit Salz abschmecken.
11. Für die Garnitur in einer Pfanne die restliche Butter (10 g) schmelzen und die übrigen Ackerbohnen (10 g) darin anrösten, bis sie gebräunt sind. Dann den Zucker hinzufügen und die Bohnen unter gelegentlichem Schwenken karamellisieren lassen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Bohnen-Cassoulet, vegan

### Zutaten für ca. 2 Portionen

- 100 g getrocknete Ackerbohnen, über Nacht eingeweicht mit ca. 0,8 g Backpulver
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Dose geschälte/passierte Tomaten
- Tomatenmark
- 250 g grüne Bohnen
- Rauchöl/Rauchsalz/Räucherpaprika
- Chili (nach Geschmack)
- Salz



### Zubereitung

1. Die Ackerbohnen in Salzwasser (mit Backpulver) garkochen.
2. Die grünen Bohnen putzen, klein schneiden und in Salzwasser blanchieren.
3. Eine Zwiebel fein würfeln und in Öl anschwitzen.
4. Die Karotten fein würfeln und hinzugeben.
5. Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls anschwitzen.
6. Passierte Tomaten hinzugeben.
7. Mit Wasser aufgießen
8. Die grünen Bohnen und Ackerbohnen hinzugeben.
9. Mit Salz, Räucherpaprika/Rauchöl/Rauchsalz und Pfeffer abschmecken.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGINE

## Gefüllte Crêpes-Röllchen mit Champignoncreme und Suppengemüse à la Julienne (als Suppeneinlage)

### Zutaten für den Crêpeteig

- 30 g Ackerbohnenmehl, geröstet
- 70 g Weizenmehl
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 50 ml Wasser

### Zutaten für die Champignoncreme

- 300 g Champignons
- 75 g Butter
- 75 g Sahne
- 30 g Schnittlauch



### Zutaten für das Suppengemüse

- 100 g Grün vom Lauch
- 100 g Karotten
- 50 g Sellerie

### Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Crêpeteig mischen.
2. Champignons klein schneiden und in Butter anbraten. Die Sahne hinzugeben und pürieren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zu der Masse hinzufügen.
3. Das Gemüse in Julienne schneiden und anschließend blanchieren.
4. In einer Pfanne die Crêpes ausbacken und abkühlen lassen.
5. Crêpes mit Champignoncreme bestreichen und die Gemüsestreifen darauf verteilen.
6. Die Crêpes mit Hilfe von Frischhaltefolie einrollen.
7. Vor dem Servieren als Suppeneinlage in zwei Finger breite Streifen schneiden.  
Als Suppe passt hierzu eine Cremesuppe aus dicken Bohnen.

### Tipp

Die Crêpes-Rollen lassen sich gekühlt oder tiefgefroren aufbewahren. Vor der Verwendung sollten sie am Vortag aufgetaut, dann geschnitten und à la minute erwärmt werden.

**Rezept von Juan Esteban Pérez Iglesias**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

## Dicke Bohnen-Eintopf mit Bauernwurstchen

### Zutaten für ca. 10 Portionen

- 500 g Bauchspeck
- 2-3 große Zwiebeln
- Etwas Butterschmalz, Butter oder Öl zum Anbraten
- 2,5 kg Kartoffeln
- 5 Gläser Dicke Bohnen (ca. 400g Abtropfgewicht pro Glas)
- 5 EL Butter
- 5 EL Mehl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 15 Bauernwurstchen (Mettenden)
- Bohnenkraut, gerebelt
- Salz, Pfeffer
- ein Spritzer Maggi

### Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
2. Bauchspeck würfeln und in einem Topf mit Butterschmalz, Butter oder Öl anbraten.
3. Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten.
4. Kartoffeln und die Bohnen aus dem Glas samt Flüssigkeit hinzugeben.
5. 300 ml Gemüsebrühe angießen. Falls noch etwas Flüssigkeit zum Bedecken der Kartoffeln und Bohnen fehlt, noch etwas Wasser hinzufügen.
6. Aufkochen und bei geringer Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen, regelmäßig umrühren.
7. Etwa 10 Minuten vor Garzeitende in einem kleinen Topf die Butter schmelzen lassen. Das Mehl einrühren und unter ständigem Rühren kurz anschwitzen, bis es hellbraun ist.
8. Die Mehlschwitze zum Andicken nach und nach in den Eintopf rühren.
9. Die Bauernwurstchen sowie das Bohnenkraut hinzugeben.
10. Am Ende mit wenig Salz (der Bauchspeck ist bereits salzig), Pfeffer und nach Geschmack mit einem Spritzer Maggi abschmecken.

Portionspreis: 3,99 €

Ackerbohnen-Rezepte der Schüler\*innen des Beruflichen Gymnasiums mit der Fachrichtung Ernährung/Deutsch (BGED-23) am Berufsbildungszentrum Norderstedt

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Favabohnen-Curry

### Zutaten für 3-4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 400 g Ackerbohnen (frisch oder aus der Dose)
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL Currypulver
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- Frischer Koriander zum Garnieren

### Zubereitung

1. Die Ackerbohnen über Nacht mit Backpulver einweichen und gut abspülen. Dann die Bohnen ca. 20 Minuten in Salzwasser (mit Backpulver) garen.
2. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken, Ingwer schälen und reiben.
3. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anbraten, bis sie duften und glasig sind.
4. Das Currypulver dazugeben und kurz mitrösten, bis sich das Aroma entfaltet.
5. Mit Kokosmilch ablöschen und kurz aufkochen lassen.
6. Die Ackerbohnen hinzufügen und das Curry bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Mit frischem Koriander garnieren und heiß servieren.

Portionspreis: 1,28 € bis 1,70 €

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Klassischer Ackerbohnen-Eintopf

### Zutaten

- 300g getrocknete Ackerbohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 Kartoffeln
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl



### Zubereitung

1. Ackerbohnen über Nacht mit ca. 2,1 g Backpulver einweichen und am nächsten Tag im frischen Wasser ca. 45 Minuten kochen, bis sie weich sind
2. Zwiebel, Karotten und Kartoffeln klein würfeln
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel anbraten, dann Karotten und Kartoffeln hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Mit Brühe aufgießen, Ackerbohnen und Thymian dazugeben.
5. Etwa 20 – 30 Minuten kochen bis das Gemüse weich ist

**Rezept von Paul Siegler & Janine Graupner**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

## Tomatisierte Ackerbohnsuppe mit Kartoffelchips

### **Zutaten für ca. 4 Portionen**

- 150 g Ackerbohnen
- 30 g Zwiebel
- 50 g Sellerie
- 60 g Lauch
- 60 g Möhren
- 5 g Knoblauch
- 7 g Ingwer
- 20 g Sonnenblumenöl
- 40 g Tomatenmark
- 4 g Currypulver
- 4 g Kreuzkümmel
- 15 g Petersilie
- 800 g Gemüsebrühe
- 120 g Sahne
- 5 g Salz
- 4 g Weißer Pfeffer
- 12 g Weißweinessig
- 15 g Koriander
- 50 g Kartoffel (festkochend)

### **Vorbereitung**

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### **Zubereitung**

1. Sellerie, Möhren, Lauch und Ingwer waschen, schälen und in Würfeln schneiden (ca. 1x1cm).
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. In einem Topf das Öl erhitzen und das vorbereitete Gemüse 5-10 Minuten anschwitzen.
4. Tomatenmark und Gewürze hinzufügen und 1-2 Minuten mit anschwitzen.
5. Die eingeweichten Ackerbohnen dazugeben und mit der Brühe ablöschen.
6. Die Petersilie waschen und hinzufügen.
7. Den Topfinhalt für ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen und das Gemüse gar sind.
8. Die Suppe fein pürieren und anschließend durch ein Haarsieb passieren.
9. Mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
10. Die Kartoffeln waschen, in feine Chips hobeln und mindestens 30 Minuten wässern.

Danach abtropfen lassen, bei 160° 3-4 Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Schluss salzen und die Kartoffelchips zum Garnieren verwenden.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGINE

## Veganer Labskaus aus Ackerbohnen mit Tofu (vegetarisch mit paniertem Ei)

### Zutaten Labskaus

- 250g Ackerbohnen
- 250g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauch
- 100g Rote Beete
- 100g Gewürzgurke
- 80ml Rote Beete Fond
- 80ml Gewürzgurken Fond
- Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss

### Zutaten Beilagen

- 150g Räuchertofu
- 30ml Sojasoße
- 2 Eier



### Zubereitung Labskaus

1. Ackerbohnen über Nacht mit Backpulver in Wasser einweichen. Danach abspülen.
2. Kartoffeln schälen und klein schneiden.
3. Ackerbohnen mit Backpulver und Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten garen und abgießen.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, in Öl anschwitzen und abkühlen lassen.
5. Gewürzgurken und Rote Beete klein schneiden.
6. Alles mischen und zusammen durch den Fleischwolf drehen.
7. Die Masse mit Gewürzgurken- und Rote Beete Fond abschmecken und erwärmen.

### Zubereitung Beilagen

8. Tofu mit etwas Sojasoße marinieren und in Öl anbraten.
9. Eier 4 Minuten kochen lassen, pellen, panieren und frittieren.

**Rezept von Tim Ulrich und Erol Kuci**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

# Flammkuchen

# Aufläufe

# Quiches

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Ackerbohnen-Kürbis-Quiche

### Zutaten für 2 Portionen

- 125g Mehl
- 80g Butter
- ½ TL Salz
- ½ Eigelb
- 300g Hokkaido Kürbis
- 50g Ackerbohnen
- ½ Zwiebel
- 115ml Sahne
- 130ml Milch
- 1 Ei
- Muskatnuss
- Salz



### **Zubereitung Füllung**

1. Die Ackerbohnen über Nacht mit ca. 0,5g Backpulver einweichen.
2. Den Kürbis in Würfel schneiden und Kerne entfernen
3. Die Zwiebel klein würfeln, mit dem Kürbis und etwas Öl auf ein Blech geben, mit etwas Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Curry würzen und bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen.
4. Danach stampfen und abschmecken.
5. Die eingeweichten Ackerbohnen ca. 20 Minuten in Salzwasser (optional mit Backpulver) garen.

### **Zubereitung Teig**

1. Mehl, Butter, Eigelb und Salz zu einem Teig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und eine halbe Stunde kaltstellen
2. Danach den Teig mit einem Nudelholz ausrollen, in eine gefettete Form legen, mit einer Gabel am Boden mehrfach einstechen und bei 180 Grad ca. 10 Minuten backen.
3. Für die Ei-Sahne-Masse Milch, Sahne, Ei, Salz und Muskatnuss verrühren
4. Kürbispüree in die Quiche geben, die Ackerbohnen darin versenken und die Ei-Sahne-Mischung darüber geben
5. Die Quiche 45 Minuten bei 160°C backen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

## Lasagne Fava Paprika Pikante

### Zutaten für 2 Portionen

#### **Pastateig:**

- 200g Ackerbohnenmehl
- 100g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 12ml Olivenöl
- Wasser

#### **Fleischersatz:**

- 200g Ackerbohenschrot
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10ml Sojasoße bzw. Tamari
- 5g Paprikapulver
- 5g Kreuzkümmel
- 20g Mehl (Weizen oder Kichererbsen)
- 25ml Öl
- Salz, Pfeffer
- Evtl. Kräuter wie Petersilie

#### **Paprikasoße:**

- 1 Zwiebel
- 2 Paprikaschoten
- 45ml Olivenöl
- 10g Paprikapulver
- 7,5g Tomatenmark
- 7,5g scharfes Paprikapulver
- 334ml Gemüsebrühe
- 83,5g Creme fraiche
- Salz, Zucker

#### **Topping:**

- 80g geriebener Käse
- Evtl. Creme fraiche und gehackte Kräuter als Dekoration



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

## **Zubereitung**

### **Pastateig**

1. Ackerbohnenmehl, Hartweizengrieß und Salz in einer Schüssel vermengen.
2. In der Mitte eine Mulde formen und darin Eier sowie Olivenöl geben und alles vermengen.
3. Den entstandenen Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und 10 Minuten durchkneten bis dieser glatt und geschmeidig ist.
4. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
5. Den Teig ausrollen und mit der Nudelmaschine in eine Plattenform walzen.

### **Fleischersatz**

1. Ackerbohnenmehl in heißem Wasser übergießen und ca. 10-15 Minuten quellen lassen.
2. Übrig gebliebenes Wasser abgießen und den Schrot mit einer Küchenmaschine leicht zerkleinern, sodass eine hackfleischähnliche Konsistenz entsteht.
3. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten.
4. Die Ackerbohnenmasse zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben.
5. Mit Sojasoße, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken
6. Alles gut vermengen und mit etwas Mehl die Masse binden

### **Paprikasoße**

1. Zwiebeln und Paprika würfeln und in heißem Öl anrösten, dann Tomatenmark dazugeben
2. Mit Mehl bestäuben, anbräunen lassen und mit Brühe aufgießen
3. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und ca. 8-10 Minuten köcheln lassen
4. Sauerrahm einrühren und den Fleischersatz einmischen

### **Lasagne**

1. Eine rechteckige Auflaufform einfetten.
2. Die Nudelplatten im Wechsel mit dem „Fleischersatz“ und der Paprikasoße schichten.
3. Mit einer Nudelplatte abschließen und mit geriebenem Käse bestreuen.
4. Bei 180°C ca. 15-20 Minuten im Ofen backen.

Preis pro Portion: ca. 1,80€

**Rezept von Lucas Richter und Viktor Den Hoot**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGINE

## Flammkuchen „Ackerflamme“ in 2 vegetarischen Varianten

### Zutaten Teig

- 190 g Ackerbohnenmehl
- 70 g Weizenmehl
- 110 ml Wasser
- 1 El. Öl
- 1 Tl. Salz

### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermengen, zu einem glatten Teig kneten und 30 Minuten ruhen lassen.

### Variante 1: Kürbis, Zwiebel & Feta

#### Zutaten für die Crème:

- 200 g Crème fraîche
- 40 g Ingwer
- 6g Knoblauch
- 1/2 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 2g Rosmarin
- 1g Chili
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

1. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.
2. Ingwer, Knoblauch und Rosmarin fein hacken.
3. Alles mit 200g Crème fraîche mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.



#### Zutaten für den Belag Variante 1: Zubereitung

- 250g Kürbis (roh)
- 1 Zwiebel
- 80g Fetakäse

1. Den Kürbis und die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Käse mit der Hand zerbröseln.
3. Den Teig nun dünn ausrollen und mit der Crème bestreichen
4. Mit den Gemüsescheiben belegen und den Fetakäse darüber bröseln.
5. Bei 210 °C ca. 12-15 Minuten backen, bis der Belag eine leichte goldene Farbe erhält.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGINE

## Variante 2: Rote Bete, Zucchini & Feta



### Zutaten für die Crème:

- 200 g Crème fraîche
- 1 Orange (Saft und Abrieb)
- 80 g Walnuss
- 2 g Thymian-Blättchen, frisch
- Muskatnuss, Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Walnüsse fein hacken
2. Orange auspressen, die Schale abreiben.
3. Die Blättchen des Thymians abzupfen.
4. Alles mit 200 g Crème Fraîche mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

### Zutaten für den Belag Variante 2: Zubereitung

- 1 Zucchini roh
- 1 1/2 Rote Beete roh
- 80g Fetakäse

1. Zucchini und Rote Beete in zarte Scheiben hobeln.
2. Den Käse mit der Hand zerbröseln.
3. Den Teig nun dünn ausrollen und mit der Crème bestreichen
4. Mit den Gemüsescheiben belegen und den Fetakäse darüber bröseln.
5. Bei 210 Grad ca. 12-15 Minuten backen, bis der Belag eine leichte goldene Farbe erhält.

Preis pro Rezept: 5,50 €

Preis pro Portion: 2,75 €

**Rezept von Lana und Vivian**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

# Reisgerichte

# Pasta

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

## Fava-Nudeln

### Zutaten für ca. 4 Portionen

- 420 g Ackerbohnenmehl
- 4 Eier (M)
- 1 EL Öl

### Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken eines Rührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen etwa 10 Minuten weiterkneten, bis er elastisch ist, eine glänzende Oberfläche hat und nicht mehr klebt. Dabei den Teig mit den Handballen immer wieder auseinanderdrücken, zusammenfallen und weiterkneten. Sollte der Nudelteig zu bröckelig sein, ein wenig Wasser hinzufügen. Ist er zu feucht, noch etwas Mehl unterkneten.
3. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem Küchentuch abdecken und für etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
4. Anschließend den Teig mit einem **Nudelholz** auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche von der Mitte nach außen dünn ausrollen. Nach Belieben weiterverarbeiten, z.B. für Lasagneblätter (ca. 2 mm dick), Nudeln (ca. 1 mm dick), Ravioli, etc.

Wenn eine **Nudelmaschine** vorhanden ist, den Teig nochmals mit der Hand durchkneten und durch die breiteste Walzöffnung drehen. Danach die Walzöffnung enger stellen und den Teig immer wieder durchdrehen, bis die gewünschte Dicke erreicht ist. Anschließend den Teig durch die Schneidewalzen drehen.

Portionspreis: 1,25 €

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Orientalische Reispfanne mit Ackerbohnen und Rosinen

### Zutaten für ca. 4 Portionen

- 200 g getrocknete Ackerbohnen
- 200 g Basmatireis
- 50 g Cashewkerne, gehackt
- 50 g Pistazien
- 25 g heller Sesam
- Öl
- Gewürze: Zimt, Kurkuma, Safran
- Salz
- 50 g Rosinen
- 2 Zwiebeln
- 1 Zitrone

### **Garnitur:**

- Naturjoghurt
- Frische Kräuter: Dill, Minze, Koriander, Petersilie
- Granatapfelkerne



1. Ackerbohnen in ausreichend Wasser und Backpulver einweichen. Dann unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist.
2. Sesam und die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten.
3. Die Zwiebeln mit dem Öl in einer Pfanne zusammen mit Kurkuma und Zimt für 5-7 Minuten anschwitzen.
4. Den Reis in die Pfanne geben und für ein paar Minuten mitanrösten. Die Ackerbohnen, den Safran und die Rosinen unterrühren und mit Salz abschmecken.
5. Mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen und auf höchster Stufe 5 Minuten kochen
6. Dann bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten weiter garen lassen.
7. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis bei Bedarf weitere 15 Minuten garziehen lassen.
8. Kräuter grob hacken und zusammen mit dem Zitronensaft sowie dem Sesam und den Cashewkernen unter den Reis mischen.
9. Mit etwas Joghurt, frischen Kräutern und Granatapfelkernen garnieren.

**Rezept von Pascal Mesliede**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Ravioli mit Ackerbohnenfüllung, Schnittlauchsauce und Topping aus glasierten Feigen

### Zutaten Pastateig:

- 150 g Weizenmehl
- 100 g Hartweizengrieß
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser

### Zutaten Füllung:

- 300g Ackerbohnen
- 10 g Petersilie
- ½ rote Zwiebel
- ½ Paprika grün
- 2 Eiweiß
- 100 ml Olivenöl
- 200g Frischkäse
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Zitrone

### Zutaten Schnittlauchsauce:

- 20 g Butter
- 20g Mehl
- 400 ml Milch
- Muskat, Salz, Pfeffer nach Geschmack
- ¼ Bund Schnittlauch

### Zutaten Topping:

- 2 Feigen
- 1 Prise Zucker
- 15 g Butter



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

#### **Zubereitung Nudeln:**

1. Mehl und Gries zu einem Vulkan auf der Arbeitsfläche machen und die Zutaten dreingeben.
2. Langsam vermengen und sobald sich eine Masse bildet, diese anfangen zu kneten. 30 Minuten ruhen lassen.

#### **Zubereitung Nudelfüllung:**

1. Ackerbohnen für mindestens 1 Stunde kochen lassen.
2. Danach die Zwiebeln, die Paprika, den Knoblauch und das Paprikapulver anschwitzen.
3. Die Ackerbohnen und den gesamten Rest der Zutaten mit dem Gemüse in einen Kutter geben und gut Pürieren, sodass eine feine Masse entsteht.

#### **Zubereitung Schnittlauchsauce:**

1. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl dazugeben und kurz erhitzen lassen, jedoch aufpassen, dass die Mehlschwitze nicht anbrennt.
2. Danach die kalte Milch langsam dazugeben und verrühren. Kurz aufkochen lassen und danach langsam bis zu gewünschter Konsistenz köcheln lassen.
3. Kurz vor dem Servieren den geschnittenen Schnittlauch dazugeben

#### **Zubereitung Topping:**

1. Die Feigen vierteln und in Butter und einer Prise Zucker kurz glasieren.

#### **Nudeln befüllen:**

1. Den geruhten Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in ca. 5x5 cm große Stücke schneiden.
2. Eine kleine Portion der Füllung auf ein Stück Nudelteig geben, die Ränder mit gequirtem Ei bestreichen und jeweils ein zweites Stück Teig auflegen und die Ränder andrücken.

Die Ravioli in heißem, aber nicht kochendem Salzwasser garziehen lassen, bis sie an die Oberfläche schwimmen

**Rezept von Mohamed Ben Amor & Nicolas Schwarz**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Cremiges Ackerbohnen-Risotto mit Parmesan Chip und Kräuteröl

### Zutaten für ca. 2 Portionen

#### Zutaten Risotto:

- 150 g Risottoreis (z.B. Arborio)
- 100 g Ackerbohnen
- 1 kleine Zwiebel fein gehackt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein (kann durch zusätzliche Brühe ersetzt werden)
- 40 g Grana Padano
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Zutaten Parmesan Chips:

- 30 g Parmesan, fein gerieben

#### Zutaten Kräuteröl:

- 1 Bund Petersilie
- 50 ml Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz nach Geschmack



#### **Zubereitung Parmesan Chips**

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen
2. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech den geriebenen Parmesan verteilen (ca. 5cm Durchmesser)
3. Leicht flach drücken und im Ofen etwa 5-7 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, sodass die Chips fest und knusprig werden

#### **Zubereitung Ackerbohnen**

1. Die Ackerbohnen über Nacht mit Backpulver einweichen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Danach im kalten Wasser abschrecken lassen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

#### **Zubereitung Kräuteröl:**

1. Petersilienblätter für 2-3 Minuten in kochendes Wasser geben. Die Blätter in eine Schüssel mit Eis und Wasser zugeben. Danach zusammen mit dem Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft in einem Mixer fein pürieren.
2. Mit Salz abschmecken und durch ein Passiertuch laufen lassen.

#### **Zubereitung Risotto:**

1. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die fein gehackten Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Risottoreis hinzufügen und glasig anschwitzen. Den Weißwein (falls verwendet) dazugeben und unter Rühren einkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist.
2. Nach und nach die heiße Gemüsebrühe dazugeben, bis der Reis die Brühe aufnimmt. Häufig umrühren. Dieser Prozess dauert etwa 18-20 Minuten.
3. Etwa 5 Minuten vor Garzeitende die gekochten Ackerbohnen unterrühren. Sobald der Reis gar ist, den geriebenen Grana Padano und die Butter unter das Risotto rühren, um es cremig zu machen. Mit Salz abschmecken.

**Preis pro Portion: = 2,76 Euro**

**Rezept von Yozdhan Sashev & Shaban Yakub**

Ackerbohnen-Rezepte der KöchInnen Azubis des RBZ am Schützenpark, Kiel

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Lasagne Fava Paprika Pikante

### Zutaten für 2 Portionen

#### **Pastateig:**

- 200g Ackerbohnenmehl
- 100g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 12ml Olivenöl
- Wasser

#### **Fleischersatz:**

- 200g Ackerbohenschrot
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10ml Sojasoße bzw. Tamari
- 5g Paprikapulver
- 5g Kreuzkümmel
- 20g Mehl (Weizen oder Kichererbsen)
- 25ml Öl
- Salz, Pfeffer
- Evtl. Kräuter wie Petersilie

#### **Paprikasoße:**

- 1 Zwiebel
- 2 Paprikaschoten
- 45ml Olivenöl
- 10g Paprikapulver
- 7,5g Tomatenmark
- 7,5g scharfes Paprikapulver
- 334ml Gemüsebrühe
- 83,5g Creme fraiche
- Salz, Zucker

#### **Topping:**

- 80g geriebener Käse
- Evtl. Creme fraiche und gehackte Kräuter als Dekoration



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

## **Zubereitung**

### **Pastateig**

1. Ackerbohnenmehl, Hartweizengrieß und Salz in einer Schüssel vermengen.
2. In der Mitte eine Mulde formen und darin Eier sowie Olivenöl geben und alles vermengen.
3. Den entstandenen Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und 10 Minuten durchkneten bis dieser glatt und geschmeidig ist.
4. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
5. Den Teig ausrollen und mit der Nudelmaschine in eine Plattenform walzen.

### **Fleischersatz**

1. Ackerbohnenmehl in heißem Wasser übergießen und ca. 10-15 Minuten quellen lassen.
2. Übrig gebliebenes Wasser abgießen und den Schrot mit einer Küchenmaschine leicht zerkleinern, sodass eine hackfleischähnliche Konsistenz entsteht.
3. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten.
4. Die Ackerbohnenmasse zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben.
5. Mit Sojasoße, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken
6. Alles gut vermengen und mit etwas Mehl die Masse binden

### **Paprikasoße**

1. Zwiebeln und Paprika würfeln und in heißem Öl anrösten, dann Tomatenmark dazugeben
2. Mit Mehl bestäuben, anbräunen lassen und mit Brühe aufgießen
3. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und ca. 8-10 Minuten köcheln lassen
4. Sauerrahm einrühren und den Fleischersatz einmischen

### **Lasagne**

1. Eine rechteckige Auflaufform einfetten.
2. Die Nudelplatten im Wechsel mit dem „Fleischersatz“ und der Paprikasoße schichten.
3. Mit einer Nudelplatte abschließen und mit geriebenem Käse bestreuen.
4. Bei 180°C ca. 15-20 Minuten im Ofen backen.

Preis pro Portion: ca. 1,80€

**Rezept von Lucas Richter und Viktor Den Hoot**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

# Herzhaftes Gebäck

# Brötchen

# Brot

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGINE

## Puffbohnen-Burgerbuns

### Zutaten für 7 Burgerbuns

- 255 g Ackerbohnen (50 % geschält, 50 % ungeschält)
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 280 g Weizenmehl Typ 550
- 11 g Hefe
- 15 g Sonnenblumenöl
- 15 g Zucker
- 8 g Salz
- 1 Ei
- 1 EL Milch
- Sesam zum Bestreuen



### Vorbereitung

Die Ackerbohnen 20 Stunden in Wasser einweichen, dabei das Wasser fünfmal wechseln.

### Zubereitung

1. Die Ackerbohnen ohne Salz garkochen:
  - Geschälte Ackerbohnen: ca. 10 Minuten
  - Ungeschälte Ackerbohnen ca. 25 MinutenDanach abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Hefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen.
3. Mehl, Sonnenblumenöl und Salz hinzufügen. Den Teig 8 Minuten langsam und anschließend 3 Minuten schnell kneten.
4. Die abgekühlten Bohnen zu dem Teig geben und weitere 2 Minuten langsam kneten. Der Teig bleibt leicht klebrig.
5. Den Teig 60 Minuten ruhen lassen.
6. Aus dem Teig 7 gleichgroße Kugeln formen.
7. Die Teigkugeln 90 Minuten gehen lassen.
8. Das Ei mit der Milch verquirlen.
9. Die Teigkugeln mit der Eistreiche bestreichen und nach Belieben mit Sesam bestreuen.
10. Die Buns im vorgeheizten Backofen bei 225 °C ca. 12 Minuten backen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGINE

## Ackerburger-Bun

### Zutaten für ca. 10 Brötchen

- 200 ml warmes Wasser
- 4 EL Milch
- 1 Würfel frische Hefe
- 35 g Zucker
- 8 g Salz
- 80 g weiche Butter
- 400 g Weizenmehl
- 100 g Ackerbohnenmehl
- 1 Ei
- Zum Bestreichen: 1 Ei + 2 EL Milch



### Zubereitung

1. Warmes Wasser und Milch in eine Schüssel geben. Darin Zucker und Hefe auflösen.
2. Mehl, Salz, ein Ei und die weiche Butter hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten (per Hand oder mit der Küchenmaschine).
3. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen deutlich vergrößert hat.
4. Den Teig mit bemehlten Händen zu Kugeln formen. Ein Bun sollte in etwa 90 g wiegen.
5. Anschließend die Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zu ca. 8-9 cm großen flachen Scheiben drücken.
6. Nochmals für ca. 1 Stunde gehen lassen.  
Alternativ: Die Teigkugeln nur leicht andrücken und ohne erneutes Gehen backen.
7. Ein Ei mit 2 EL Milch verquirlen, die Buns damit bestreichen und mit Sesam bestreuen.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 16-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGiNe

## Dinkel-Ackerbohnen-Joghurt Kruste

Dinkelmischbrot mit Ackerbohnenmehl und Ackerbohnen

### Zutaten

#### **Brühstück 1: Ackerbohnenmehl**

- 75g Ackerbohnenmehl
- 2g Salz
- 5g Honig
- 225g kochendes Wasser

#### **Brühstück 2: ganze Ackerbohnen**

- 90g geröstete Ackerbohnen
- 90ml kochendes Wasser
- Eventuell 1 Teel. Backpulver

### **Teig**

- Brühstück 1 (s.o.)
- Brühstück 2 (180g ganze Ackerbohnen, gehackt) (s.o.)
- 25g Backmittel („Weißback Super“)
- 900g Dinkelmehl T630
- 141g Ackerbohnenmehl
- 50g Quellmehl (Gluten!)
- 20g Frischhefe
- 20g Butter
- 20g Salz
- 420g Wasser, kalt
- 160g Joghurt

1. Brühstück 1: Zutaten miteinander vermischen, über Nacht in der Kühlung lagern (Reifezeit 16-20 Stunden)
2. Brühstück 2: ungeschälte Ackerbohnen rösten und mit 90 ml kochendem Wasser übergießen und eventuell 1 Teelöffel Backpulver hinzufügen. Über Nacht in der Kühlung lagern. Am nächsten Tag werden die ganzen Ackerbohnen grob gehackt.
3. Brühstück 1, Brühstück 2 und alle anderen Zutaten vermischen.
4. Teigtemperatur: 24 °C, Teigruhe: 15-20 Minuten, Knetzeit: 1. Gang: 7 Minuten, 2. Gang: 4 Minuten



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

**Stückgare:** Temperatur: 30-35 °C / Luftfeuchte: 70-80 %; bei Garreife mit dem Schluss nach oben auf Abziehapparate setzen, so dass der bemehlte Schluss jetzt oben liegt. Gärraumzeit: ca. 40-45 Minuten.

**Temperatur des Backofens:** Anfangstemperatur ca. 240 °C abfallend auf 200 °C. Nach 2-3 Minuten Schwaden geben (mittel). Für eine feste, rösche Kruste, den Zug nach der Hälfte der Backzeit öffnen.

**Form, Herrichtung:** Teigstücke rund oder lang wirken. Lang stoßen und in Mehl wälzen/rollen. Mit dem Schluss nach unten- in mit Dinkelmehl ausgestaubte Tücher einziehen oder in Körben auf die Gare stellen. Nach ca. 40 Minuten werden die Teiglinge gewendet, so dass der bemehlte Schluss jetzt oben liegt. Die Gärung wird bis zur Vollgare fortgesetzt (5-10 Minuten) auf diese Weise entsteht eine deutliche Maserung auf der Oberfläche der Brote. (Alternative- die Brote in Toastbrotverbänden ablegen).

**Teigeinlage:** 560g (4) oder 1.121 g (2)

**Besonderheiten (z.B. Zug, Schwaden u. a.):** Nach ca. 25 Minuten den Zug ziehen. Temperatur später fallen lassen oder Brote in einen kühleren Herd umsetzen. Für eine feste, rösche Kruste, den Zug nach der Hälfte der Backzeit öffnen. Die kräftig gebackene Kruste vermittelt eine bäuerliche, rustikale Optik.

**Backzeit:** ca. 40-50 Minuten

**Rezept der Bäcker\*innen und Bäckereifachverkäufer\*innen, RBZ am Schützenpark**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Fava-Brötchen

### Zutaten für 8-10 Stück

- 250 g Ackerbohnenmehl
- 150 g Weizenmehl (oder ein anderes Mehl)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl



### Zubereitung

1. Ackerbohnenmehl, Weizenmehl, Trockenhefe, Salz und Zucker in einer Schüssel vermengen.
2. Das lauwarme Wasser und Olivenöl hinzufügen und die Masse zu einem Teig gut kneten.
3. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für etwa 1 Stunde gehen lassen.
4. Aus dem Teig 8-10 Brötchen formen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für etwa 20 Minuten backen.

Stückpreis: 0,31 € bis 0,39 €

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGINE

## Fava Kräckies

### Zutaten für ca. 10 Portionen

- 35 g Ackerbohnenmehl
- 140 g Sonnenblumenkerne
- 35 g Weizenmehl
- 70 g Haferflocken
- 70 g gegarte Ackerbohnen (aus der Dose)
- 300 ml Wasser
- Grobes Meersalz



### Zubereitung

1. Haferflocken, 70 g Sonnenblumenkerne, Ackerbohnen, Weizenmehl, Ackerbohnenmehl und Wasser mit einem Stabmixer zu einer dickflüssigen Masse pürieren.
2. Drei Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. Die restlichen 70 g Sonnenblumenkerne unter den Teig rühren und den Teig dünn auf die Backbleche streichen und mit grobem Meersalz bestreuen.
4. Den Teig im vorgeheizten Backofen bei 150 °C für 15 Minuten backen.
5. Wenn der Teig noch weich ist, mit einem Messer in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Anschließend weitere 15 Minuten bei 150 °C backen.  
Falls noch weiche Stellen vorhanden sind, für ein paar Minuten länger backen, bis die Kräckies komplett knusprig sind.
6. Die Kräckies auskühlen lassen und in 3–4 cm große Stücke brechen.

Tipp: Die Kräckies sind vielseitig verfeinerbar mit verschiedenen Saaten, Kernen, Nüssen und Gewürzen. Sie sind 4-6 Tage in luftdichten Behältern gelagert haltbar und eignen sich perfekt als Snack, zu Salaten oder zum Frühstück mit Belag.

Portionspreis: ca. 0,10€

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Ackerbohnen-Zwirbel

### Zutaten

#### **Brühstück:**

- 2.000g Ackerbohnenmehl
- 2.700g Wasser

#### **Autolyseteig:**

- 8.000g Dinkelmehl (Type 630)
- 4.500g Wasser
- 240g Speisesalz

#### **Hauptteig:**

- 1.2740g Autolyseteig (s.o.)
- 4.700g Brühstück (s.o.)
- 1.100g Ackerbohenschrot sehr fein/Ackerbohnenmehl
- 200g Malz-Kristall (Schapfenmühle)
- 180g Hefe
- 150g Olivenöl
- 100g Essig
- 1.000g Kürbiskerne



1. Für das Brühstück das Wasser zum Kochen bringen und dann das Mehl einrühren, bis eine pastöse Masse entsteht. Anschließend die Masse in den Froster zum Abkühlen geben.
2. Den Autolyseteig 2+2 Minuten kneten und anschließend für 30 Minuten ruhen lassen
3. Den Hauptteig 7+2 Minuten kneten und anschließend für 1+1 Minuten Kürbiskerne unterlaufen lassen
4. Den Teig in eine ausgeölte Box geben und für 3 Stunden ruhen lassen
5. Nach 60 und 120 Minuten mit geölten Händen ausziehen

**Rezept von S. Klinke**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

# Aufstriche

# Saucen

# Dips

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

## Ackerbohnen Feigen-Aufstrich

### **Zutaten für ca. 4 Portionen**

- 75 g Ackerbohnen, geschält
- 0,6 g Backpulver
- 80 g Zwiebel
- 1 g Knoblauch
- 50 g Getrocknete Feigen
- 1 g Ingwer
- 10 g Petersilie
- 10 g Minze
- 15 ml Olivenöl
- 10 ml Zitronensaft
- 5 g Tomatenmark
- 120 g Frischkäse
- 40 g Butter
- 1 g Salz
- 5 g Zucker

### **Vorbereitung**

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser (optional mit Backpulver) einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### **Zubereitung**

1. Eingeweichten Ackerbohnen in Wasser mit Backpulver ohne Salz garen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und mit Butter in einer Pfanne anschwitzen.
3. Getrocknete Feigen fein hacken.
4. Petersilie und Minze waschen und klein schneiden.
5. Alle Zutaten in eine Rührschüssel oder Mixer geben und fein pürieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Ackerbohnen Kürbisaufstrich

### Zutaten für ca. 4 Portionen

- 75 g Ackerbohnen, getrocknet
- 0,6 g Backpulver
- 50 g Hokkaidokürbis
- 40 g Möhre
- 30 g Zwiebel
- 5 g Ingwer
- 5 g Knoblauch
- 10 g Öl
- 3 g Curry
- 10 g Tomatenmark
- 200 g Gemüsebrühe
- 5 g Petersilie
- 1 g Minze
- 25 g Datteln
- 4 g Koriander
- 8 g Schnittlauch
- 2 g Chili
- 100 g Frischkäse
- 5 g Rauchsatz
- 5 g Zucker
- 2 g Kümmel
- 10 g Honig
- 1 g Pfeffer

### Vorbereitung

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### Zubereitung

1. Eingeweichte Ackerbohnen in Wasser mit 0,6 g Backpulver garen (ohne Zugabe von Salz).
2. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Zusammen in Öl 2-3 Minuten anschwitzen.
4. Kürbis und Möhre waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden und mit anschwitzen.
5. Curry und Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.
6. Mit Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse weichkochen.
7. Flüssigkeit abgießen und auffangen.
8. Koriander, Schnittlauch, Petersilie, Minze waschen und trockenschütteln.
9. Kräuter, Datteln, Chili, gegarte Ackerbohnen und Frischkäse pürieren, ggf. etwas Gemüsefond hinzufügen.
10. Mit Rauchsatz, Pfeffer, Honig und Kümmel abschmecken.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

## Ackerbohnen Tomaten-Aufstrich

### **Zutaten für 4-6 Portionen**

- 75 g Ackerbohnen, getrocknet
- 15 g Tomatenmark
- 160 g Frischkäse
- 25 g Schalotten
- 45 g Getrocknete Tomaten
- 2 g Schnittlauch
- 2 g Petersilie
- 1,2 g Salz
- 0,2 g Pfeffer
- 0,1 g Kümmelpulver
- 0,7 g Thymian
- 0,3 g Rosmarin
- 0,1 g Backpulver

### **Vorbereitung**

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser (optional mit etwas Backpulver) einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### **Zubereitung**

1. Die eingeweichten Ackerbohnen abspülen und in Wasser ohne Salz mit 0,6 g Backpulver ca. 30 Minuten garen. Anschließend erneut abspülen.
2. Schalotten schälen und in feine Würfel (Brunoise) schneiden und blanchieren.
3. Kräuter waschen und fein hacken.
4. Getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden.
5. Frischkäse, Ackerbohnen und Tomatenmark pürieren.
6. Die vorbereiteten Zutaten unterheben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

## Ackerbohnen-Avocado-Aufstrich

### Zutaten für ca. 2 Portionen

- 75 g Getrocknete Ackerbohnen (ungeschält)
- 15 g Zwiebel
- 175 g Avocado
- 5 ml Olivenöl
- 3 g Knoblauch
- 5 g Tahini (Sesampaste)
- 2 g Chilischote
- 25 ml Zitronensaft
- 1 g Salz
- 1 g Zucker
- 1 g Pfeffer
- 5 g Petersilie
- 50 ml Gemüsebrühe
- 0,6 g Backpulver

### Vorbereitung

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser (optional mit etwas Backpulver) einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### Zubereitung

1. Die eingeweichten Ackerbohnen abspülen und in Wasser mit 0,6 g Backpulver ca. 30 Min. ohne Salz garen. Danach nochmals abspülen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Chilischote waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
3. In der Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Chili darin anschwitzen.
4. Die Avocado abspülen, in der Mitte längs aufschneiden, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen.
5. Alle Zutaten in einen Thermomix oder Zerkleinerer geben und zu einer homogenen Masse pürieren. Alternativ einen Pürierstab verwenden.
6. Den Aufstrich in eine Schüssel abfüllen und mit Kräutern sowie etwas Olivenöl garnieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

## Dicke Bohnen-Basilikum-Aufstrich

### **Zutaten für ca. 2 Portionen**

- 600 g Ackerbohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 20 Blätter Basilikum
- 1 TL Salz
- 2 Messerspitzen gemahlener Pfeffer
- 2 Messerspitzen süßes Paprikapulver
- Zur Dekoration: 1 EL Olivenöl, Chiliflocken und gestoßener Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Frische Ackerbohnen schälen und anschließend ca. 10 Minuten in kochendem Wasser garen. TK-Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die gegarten Ackerbohnen abgießen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser und etwa 15 Eiswürfeln geben.
3. Danach die Bohnen erneut abseihen und die Bohnen aus der Haut drücken.  
Tipp: die Bohnen an der Spitze leicht anschneiden, dann lassen sie sich leicht aus der Haut drücken.
4. Knoblauch schälen und Basilikumblätter waschen.
5. Alle Zutaten (außer Chiliflocken und gestoßenem Pfeffer) in einen Mixer geben und pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
6. Den Aufstrich in eine Schale füllen und mit Olivenöl, Chiliflocken und gestoßenem Pfeffer garnieren. Optional mit Basilikumblättern dekorieren.

Tipp: Der Ackerbohnenaufstrich passt hervorragend zu getoastetem Brot, Crackern oder als Dip für Gemüsesticks. Auch als Füllung für Tortillas oder als Topping auf Nudeln.

Portionspreis: 2,20€

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

## Fruchtiger Kokos-Ackerbohnen-Aufstrich

### **Zutaten für ca. 4 Portionen**

- 75 g Ackerbohnen (ungeschält)
- 30 g Zwiebel
- 20 g Getrocknete Feigen
- 60 g Apfel
- 175 g Frischkäse
- 40 g Kokosmilch
- 25 g Mango-Chutney
- 0,6 g Backpulver
- 4 g Salz
- 4 g Kokosraspeln
- 20 g Butter

### **Vorbereitung**

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser (optional mit etwas Backpulver) einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### **Zubereitung**

1. Die eingeweichten Ackerbohnen abspülen und in Wasser mit 0,6 g Backpulver ca. 30 Min. ohne Salz garen. Danach nochmals abspülen.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen.
4. Den Apfel waschen, schälen, entkernen.
5. Die Feigen etwas klein schneiden.
6. Die Ackerbohnen, Zwiebeln, Feigen, Mango-Chutney, Frischkäse, Apfelwürfel, Kokosmilch und Salz in einen Thermomix oder Zerkleinerer geben und zu einer homogenen Masse pürieren.
7. Die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
8. Den Aufstrich anrichten und mit den gerösteten Kokosraspeln garnieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

## Grünes Pesto mit Dicken Bohnen

### Zutaten

- 1kg Dicke Bohnen (frisch oder TK)
- 50g Parmesan
- 20g Walnüsse (ohne Schale)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikumblätter
- 14 EL Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- 30g Sahne

### Zubereitung

1. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die geschälten Bohnen in das Wasser geben. Die Bohnen blanchieren, bis sie weich sind (2-3 Minuten).
2. Das Wasser abgießen, die Bohnen unter kaltem Wasser abschrecken und in kaltem Wasser geben ein paar Minuten abkühlen lassen. Das Wasser abgießen und die Bohnen aus der Haut herausdrücken.
3. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einer dicken Paste mixen. Nach Bedarf etwas Olivenöl dazu geben.
4. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, die Pasta hineingeben und entsprechend der Packungsanleitung al dente kochen. 125ml des Nudelkochwassers aufbewahren, restliches Nudelkochwasser abgießen.
5. Zum Schluss die Nudeln in eine Servierschüssel geben und das Pesto mit etwas von dem Nudelkochwasser vermischen. Nach Belieben noch mit etwas geriebenen Parmesankäse, Salz und Pfeffer würzen und garnieren.

Preis pro Portion: 2,30€

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

## Italienischer Ackerbohnen-Aufstrich

### **Zutaten für ca. 4 Portionen**

- 75 g getrocknete Ackerbohne (geschält)
- 30 g Zwiebeln
- 80 g getrocknete Tomaten
- 15 g Tomatenmark
- 30 g Butter
- 200 g Sahne
- 2 g Salz
- 2 g Zucker
- 3 g Knoblauch
- 0,5 g Weißer Pfeffer
- 2 g frischer Rosmarin
- 4 g frischer Thymian
- 1,5 g Bio Zitronen-Abrieb
- 4 g Oregano
- 4 g Majoran
- 0,6 g Backpulver
- 1 g Schnittlauch
- 3 g Parmesan

### **Vorbereitung**

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser (optional mit etwas Backpulver) einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### **Zubereitung**

1. Die eingeweichten Ackerbohnen abspülen und in Wasser mit Backpulver ca. 30 Min. ohne Salz garen. Danach nochmals abspülen.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne Butter schmelzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig anschwitzen.
4. Die gegarten Ackerbohnen mit dem angeschwitzten Gemüse, den getrockneten Tomaten, dem Tomatenmark und der Sahne zu einer homogenen Masse pürieren.
5. Mit Gewürzen, Kräutern und Zitronenabrieb abschmecken.
6. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und den Aufstrich damit garnieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Mango-Curry-Ackerbohnen-Aufstrich

### Zutaten für ca. 4 Portionen

- 75 g Getrocknete Ackerbohnen (geschält)
- 150 g Möhre
- 50 g Zwiebel
- 3 g Knoblauchzehe
- 150 ml Gemüsebrühe
- 30 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 20 ml Tomatenöl
- 5 g Curry
- 5 g Ingwer, frisch gerieben
- 100 g Frischkäse
- 20 g Honig
- 10 ml Zitronensaft
- 4 g Salz
- 2 g Pfeffer
- 50 g Mango-Chutney
- 100 g Kokosmilch

### Vorbereitung

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser (optional mit etwas Backpulver) einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### Zubereitung

1. Die eingeweichten Ackerbohnen abspülen und in Wasser mit Backpulver ca. 30 Min. ohne Salz garen. Danach nochmals abspülen.
2. Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden.
3. Getrockneten Tomaten ebenfalls klein schneiden.
4. 20 ml Öl der getrockneten Tomaten in einer Pfanne erhitzen und alle zuvor geschnittenen Zutaten darin anbraten.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
6. Mango-Chutney und Kokosmilch hinzufügen und verrühren.
7. Die gegarten Ackerbohnen mit in die Pfanne geben.
8. Die Gewürze dazugeben und alles fein pürieren.
9. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGINE**

## Mediterraner Ackerbohnen-Aufstrich

### **Zutaten für ca. 4 Portionen**

- 75 g Getrocknete Ackerbohnen (geschält)
- 60 g Ajvar mild
- 45 g getrocknete Tomaten
- 100 g Frischkäse
- 40 g Tomatenmark
- ½ Stück Knoblauchzehe
- ¼ Bund Petersilie
- ¼ Bund Schnittlauch
- 0,6 g Backpulver
- 20 ml Olivenöl
- (½ Chilischote)

### **Vorbereitung**

Die Ackerbohnen 24 Stunden in kaltem Wasser (optional mit etwas Backpulver) einweichen, dabei das Wasser 4-5 Mal wechseln.

### **Zubereitung**

1. Die eingeweichten Ackerbohnen abspülen und in Wasser mit 0,6 g Backpulver ca. 30 Minuten ohne Salz garen. Danach nochmals abspülen.
2. Die Knoblauchzehe schälen.
3. Die Chilischote abwaschen, halbieren, von den Kernen befreien und etwas klein schneiden.
4. Ajvar, Frischkäse und Tomatenmark vermengen.
5. Die Ackerbohnen in einen Messbecher geben und mit der Frischkäsemischung, den getrockneten Tomaten, dem Knoblauch, Olivenöl und nach Geschmack einer halben Chilischote pürieren bis eine homogene Masse entsteht.
6. Mit Salz und Zucker abschmecken.
7. Petersilie und Schnittlauch abwaschen, trockenschütteln und fein hacken. Eine kleine Menge beiseitestellen, den Rest unterrühren.
8. Den Aufstrich in eine Schüssel geben und mit den restlichen Kräutern und ggf. fein gehackter Chilischote garnieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

# Süßes Gebäck

# Süße Snacks

# Desserts

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGiNe

## Ackerkekse

### Zutaten für den Teig

- 125 g Ackerbohnenmehl
- 125 g Weizenmehl
- 125 g Butter
- 75 g Zucker
- 1 Vollei
- 1 Prise Salz

### Zutaten für die Füllung

- 200 g Ackerbohnen, geschält
- 100 g weiße Schokolade
- 100 g Sahne
- Etwas Kardamom, Zimt  
und Vanille
- 1 Prise Salz



### Zubereitung des Teiges

1. Mehl und Butter in eine Schüssel geben und mit den Händen zu Bröseln verkneten.
2. Zucker, Ei und Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig ausrollen und mit einem runden Ausstecher Kreise ausstechen. Die Hälfte der Kreise anschließend mit einem kleineren Ausstecher mittig lochen.
5. Die Kekse im vorgeheizten Backofen bei 180°C backen und auskühlen lassen.

### Zubereitung der Creme

1. Ackerbohnen weichkochen und ausdampfen lassen.
2. Die weiße Schokolade in der Sahne schmelzen.
3. Die weichen Ackerbohnen mit einem Stabmixer pürieren und den Sahne-Schokolade-Mix hinzugeben, bis eine glatte Masse entsteht.
4. Nach Geschmack mit Gewürzen abschmecken.
5. Zum Schluss die Kekse ohne Loch mit der Creme bestreichen und mit den gelochten Keksen bedecken.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGiNe

## Fava-Riegel

### Zutaten

- 30 g geschrotete Leinsamen
- 6 EL Wasser
- 100 g Mandeln
- 75 g Rosinen
- 75 g getrocknete Favabohnen
- 100 g Margarine
- 150 ml Agavendicksaft
- 75 g Erdnussmus
- 300 g Haferflocken
- 75 g Schokoladendrops
- Etwas Margarine zum Einfetten



### Zubereitung

1. Leinsamen mit Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Mandeln, Rosinen und die Favabohnen klein hacken.
3. Mandeln und Favabohnen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
4. In einem Topf Margarine, Agavendicksaft und Erdnussmus schmelzen, kurz aufkochen und dann leicht abkühlen lassen.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.
6. Eine Backform mit Margarine einfetten und mit Backpapier auslegen.
7. Die Masse in die Form geben, gleichmäßig verteilen und fest andrücken.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Ober-/Unterhitze für 15-20 Minuten backen.
9. Nach dem Abkühlen die Masse aus der Form nehmen und in Riegel schneiden.

Preis pro Riegel: 0,62-0,74 €

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Fava-Walnuss Tarte

### Zutaten für ca. 8 Portionen

- 200 g Ackerbohnenmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 100 g Zucker
- 150 g Butter (kalt)
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Abrieb und Saft einer Bio-Zitrone



### Zutaten für die Füllung

- 100 g Zucker
- 250 g Sahne
- 2 EL Honig
- 100 g Butter (kalt)
- 2 Prisen Salz
- 200 g Walnüsse

### Zubereitung

1. Ackerbohnenmehl, gemahlene Mandeln, Zucker, Salz und Butter in einer Schüssel mit den Händen verreiben, bis eine gleichmäßige, krümelige Masse entsteht.
2. Das Ei verquirlen und zusammen mit etwas Zitronenabrieb sowie einem Spritzer Zitronensaft zum Teig geben. Alles gut vermengen.
3. Den Teig zu einer Rolle formen, in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Tarte- oder Springform (24 cm Durchmesser) gut einfetten und leicht mit Ackerbohnenmehl bestäuben.
5. Den gekühlten Teig in dünne Scheiben schneiden und lückenlos in die Form drücken. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und ca. 15 Minuten blindbacken.

### Zubereitung der Füllung

1. Den Zucker in einer Pfanne vorsichtig karamellisieren lassen.
2. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Sahne in einem Schuss dazugeben.
3. Den Honig einrühren und die Pfanne zurück auf den Herd stellen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

4. Die Masse ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben und das Karamell leicht andickt.
5. Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und stückweise dazugeben und einrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst haben. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Salz unterrühren.
6. Die Walnüsse grob hacken und gleichmäßig auf den vorgebackenen Teig verteilen und das Karamell darüber gießen.
7. Die Tarte im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

Gesamtpreis: 15,99 €

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGiNe

## Marzipankuchen

### Zutaten für ca. 15 Portionen

- 400g Butter
- 180 g Zucker
- 800 g Marzipan
- 400 g Vollei (ca. 6-7 Eier)
- 80 g Eigelb
- 250 g Weizenmehl
- 30 g Ackerbohnenmehl
- 120 g Mandeln (gemahlen)
- 10 g Backpulver
- 120 g Eiweiß



### Zubereitung:

1. Butter und 120 g Zucker schaumig rühren.
2. Das Marzipan raspeln und unter die Zuckermasse rühren.
3. Vollei und Eigelb hinzugeben und gut verrühren.
4. Mandeln, Mehl und Backpulver unterheben.
5. Eiweiß mit 60 g Zucker zu Eischnee aufschlagen und vorsichtig unter die Masse melieren.
6. Die fertige Masse auf ein Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Umluft) ca. 25 -30 Minuten backen.

**Rezept von Pit Luis Arp**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



IMAGINE

## Sesambällchen mit Ackerbohnenfüllung

### Zutaten für ca. 2 Portionen (6 Bällchen)

#### **Zutaten Füllung:**

- 120g eingeweichte, geschälte Ackerbohnen
- 25g Sesam
- 30g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 25g Kokosmilch
- 1g Salz
- 10g Öl

#### **Zutaten Teig:**

- 40g Zucker
- 70-75ml Wasser
- 100 g Klebreis-Mehl
- 10g Reismehl
- 2g Backpulver
- 20g gekochte Kartoffeln
- 500g Frittieröl

#### **Zutaten Sirup:**

- 50g Zucker
- 5g frischer Ingwer
- 25ml Wasser

#### **Zubereitung Füllung:**

1. Ackerbohnen durchspülen, frisches Wasser dazu geben und garen und pürieren.
2. Das Bohnenpüree mit Zucker und Öl in eine Pfanne erhitzen und unter Rühren, bis eine pastöse, klebrige Masse entsteht.
3. Vanillezucker und Kokosmilch dazugeben und weiter rühren, bis die Masse sich von der Pfanne löst. Bohnenmasse abkühlen lassen

#### **Zubereitung Teig:**

1. Zucker mit Wasser aufkochen.
2. Gekochte Kartoffeln stampfen und mit Klebreis-Mehl, Reismehl und Backpulver mischen.
3. Nach und nach das heiße Zuckerwasser dazu geben und kneten bis der Teig nicht mehr klebt.
4. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

### **Zubereitung Sirup**

1. Zucker mit Wasser und dem geriebenen Ingwer langsam einkochen lassen, bis ein dicker Sirup entsteht.

### **Formen und Frittieren**

2. Ackerbohnenmasse in 6 Stücke teilen und daraus 6 Kugeln formen
3. Den Teig in 6 Stücke teilen und als Mantel um die Kugeln aus Ackerbohnen formen und in Sesam wälzen.
4. Währenddessen die Bällchen ca. 6-9 Minuten bei 160°C frittieren.
5. Wenn die Bällchen oben schwimmen und goldbraun sind, herausnehmen und abkühlen lassen.
6. Eine Seite der Bällchen in den heißen Sirup eintauchen oder ein wenig Sirup über die Bällchen gießen.

**Rezept von Thi Phuog Lien Ninh und Laura Brüger**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGINE

## Zimtschnecken

### Zutaten für den Teig

- 75 g Butter oder Margarine
- 250 ml Milch
- 25 g Frischhefe
- 75 g Zucker
- ½ TL Salz
- 250 g Weizenmehl
- 250 g Ackerbohnenmehl

### Zutaten für die Füllung

- 40 g weiche Butter oder Margarine
- 50 g Zucker
- ½ Essl. Zimt, gemahlen



### Zum Bestreichen und Bestreuen

- 1 Ei
- Hagelzucker

### Zubereitung der Füllung

1. Die Butter leicht schmelzen, Zimt und Zucker einrühren. Abkühlen lassen.

### Zubereitung des Teiges

1. Butter (Margarine) und Milch erwärmen und die Hefe darin auflösen.
2. Zucker, Salz, Kardamom und Mehl mischen.
3. Die Butter-Hefe- Milch-Mischung zur Mehl-Mischung hinzugeben und mit den Knethaken des Mixers verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.
4. Abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen und gehen lassen.
5. Den Teig kräftig durchkneten, rechteckig ausrollen und mit der Füllung bestreichen.
6. Den Teig aufrollen und in 4 cm dicke Scheiben schneiden.
7. Abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen und gehen lassen.
8. Den Ofen auf 220 °C vorheizen.
9. Das Ei in eine Schüssel aufschlagen und verrühren und die Schnecken damit einpinseln und mit Hagelzucker bestreuen. 15-20 Minuten lang backen, bis sie goldbraun sind.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

# Sonstiges

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# IMAGINE

## Vegane Quesadillas mit Ackerbohnen und veganer „Käse“-Sauce

### Zutaten für 4 Portionen

#### Zutaten Tortillas

- 150 g Weizenmehl
- 50g Ackerbohnenmehl
- 6g Salz
- Rapsöl
- Heißes Wasser (ca. 70-80 Grad)

#### Zutaten Cashew-„Käse“-Sauce

- 140g Cashewkerne
- 10g getrocknetes Senfpulver/Senfkörner
- 4 Knoblauchzehen
- 5g Zwiebelpulver
- 5g geräuchertes Paprikapulver
- 5g Salz
- 35g Speisestärke
- 30 ml frischer Zitronensaft
- 240 ml cremiger, ungesüßter Pflanzendrink

#### Zutaten Ackerbohnen-Füllung

- 240g Ackerbohnen
- 240ml Gemüsebrühe
- 15 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Oregano, getrocknet
- 10g Chilipulver
- 5g Kreuzkümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 15 ml Limettensaft
- Kleine Handvoll Koriander, frisch
- Salz



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

### **Zutaten gebratene Zwiebeln**

- 2 gelbe Zwiebeln
- 18 ml Öl
- Salz und Pfeffer
- Wasser nach Bedarf

### **Zubereitung Cashew-„Käse“-Soße**

1. Cashewkerne in Wasser einweichen.
2. Die eingeweichten Cashewkerne abtropfen lassen
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis die Soße vollständig glatt und cremig ist.
4. Mit Gewürzen abschmecken.
5. Soße in einen Topf geben und auf mittlerer bis hoher Stufe kurz erhitzen
6. Bei geringer Hitze und unter Rühren reduzieren, bis sie sämig ist.

### **Zubereitung Ackerbohnen-Füllung**

1. Ackerbohnen über Nacht mit Backpulver einweichen und gut abspülen.
2. Knoblauch fein hacken und in Öl goldbraun anbraten.
3. Oregano, Chilipulver und Kreuzkümmel hinzufügen und 1 Minute unter häufigem Rühren anrösten.
4. Ackerbohnen, Lorbeerblätter hinzugeben, Brühe angießen und ca. 20 Minuten kochen lassen, bis die Bohnen gar sind.
5. Lorbeerblätter entfernen.
6. Einige Bohnen beiseitestellen, den Rest pürieren. Wenn die Bohnenmasse zu trocken erscheint, etwas Wasser/Brühe hinzufügen.
7. Die ganzen Bohnen wieder hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Hitze ausschalten und Limettensaft und frischen, gehackten Koriander unterrühren

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**IMAGiNe**

### **Zubereitung gebratene Zwiebeln**

1. Öl bei mittlerer bis hoher Stufe in einer Pfanne erhitzen.
2. Sobald es schimmert, die Zwiebeln hinzufügen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Unter gelegentlichem Rühren garen.
4. Ein paar Löffel Wasser hinzufügen und warten bis die Zwiebeln weich und gebräunt sind.

Preis pro Portion: ca. 1,34€

**Rezept von Agil Sanjaya und Julius Andus**