



# DIE VIER VON HIER!

Körnerleguminosen aus Europa  
für eine nachhaltige Ernährung

**Miso-  
Wasabi-  
Mayonnaise**

**Acker-  
bohnen-Pilz-  
Bratlinge**

mit Erbsen-Pürée, Rahm-  
wirsing und Rote Bete-  
sauce

**Lupinen-  
brötchen**

**Lupinensalat**

mit gebratenen Karotten,  
gepickelten Zwiebeln und  
Karottengrün-Pesto

**Mousse au  
chocolat**

mit Lupinencracker, süßer  
Karottensauce, Pflaumen  
und Sojabohnen-  
Bananen-Eis



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



## Miso-Wasabi-Mayonnaise

für 150 ml

### Zutaten:

- » 30 ml Aquafaba
- » 1/2 TL Senf
- » 1 TL Lupinen-Misopaste
- » 1/4 TL Wasabi
- » 1/2 TL Salz
- » Saft von 1/2 Limette
- » 150 ml Rapsöl

### Und so geht's:

Aquafaba, Senf, Misopaste, Wasabi, Salz und Limettensaft in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Mixstab pürieren. Rapsöl unter ständigem Mixen in dünnem Strahl dazugeben und pürieren, bis die Mayonnaise eindickt. Nochmals abschmecken und abfüllen.

## Lupinenbrötchen

für 8–10 kleine Apérobrötchen

### Zutaten:

- » 80 g Lupinenmehl
- » 30 g Flohsamenschalen
- » 40 g Sesam, ungeschält
- » 1 TL Salz
- » 20 g geschrotete Leinsamen
- » 10 g Backpulver
- » 250 ml Wasser
- » Zusätzlich:  
Lupinenmehl zum Wenden

### Und so geht's:

- » Ofen vorheizen auf 180 °C (Umluft)
- » Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben. Wasser dazu geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
- » Teig zugedeckt mindestens 20 Minuten quellen lassen.
- » Mit einem Löffel oder Eisportionierer 8–10 gleich große Portionen abstechen und Kugeln formen. Brötchen in Lupinenmehl wenden und auf ein Backblech setzen. Mit einem scharfen Messer die Teigkugeln kreuzweise tief einschneiden.
- » Brötchen im vorgeheizten Ofen 20 Minuten goldgelb backen.

### Herausgeber:

Union zur Förderung von Oel-  
und Proteinpflanzen e. V.

Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin

☎ 030/235 97 99 – 0

☎ 030/235 97 99 – 99

✉ [info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)



## Lupinensalat mit gebratenen Karotten, gepickelten Zwiebeln und Karottengrün-Pesto

für 4 Portionen

### Zutaten:

#### Salat:

- » 2 Zweige Minze
- » 1 Apfel (z.B. Elstar)
- » 2 Frühlingszwiebeln
- » 1 Bund Rucola
- » 400 g gekochte Lupinen
- » 1 TL Senf
- » 1 TL Erdbeermarmelade
- » 1 TL frische Thymianblättchen
- » Saft von ½ Limette
- » 1 EL Sherryessig
- » 3 EL kaltgepresstes Rapsöl
- » 8 kleine Kopfsalatblätter

#### Zwiebeln:

- » 1 EL Senfsamen
- » 2 EL Zucker
- » 2 EL Apfelessig
- » 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

#### Karotten:

- » 1 große Karotte
- » 1 EL Rapsöl
- » Miso-Pulver zum Abschmecken

#### Pesto:

- » 1 Handvoll Karottengrün
- » 1 kleine Knoblauchzehe
- » ca. 50 ml Rapsöl
- » Abrieb und Saft von ¼ Bio-Zitrone
- » 3 EL geriebener Parmesan

### Und so geht's:

- » Minzblättchen von den Stielen zupfen und grob rupfen. Apfel in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Rucola von langen Stielen befreien. Alles mit den Lupinen in einer Schüssel vermengen.
- » Aus Senf, Erdbeermarmelade, Thymian, Limettensaft, Essig und Öl eine Vinaigrette herstellen und kräftig mit Salat und Pfeffer abschmecken. Mit dem Lupinensalat vermengen und gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.
- » Für die Zwiebeln Senfsamen, Zucker und Essig in einen kleinen Topf geben. 6 EL Wasser dazugeben und aufkochen. Die Zwiebelringe kurz mitkochen, salzen und vom Herd nehmen. Gut verrühren und 15 Minuten ziehen lassen.
- » Karotten quer halbieren und längs in 8 Scheiben schneiden. Eine Pfanne hoch erhitzen, Rapsöl dazugeben und die Karotten von beiden Seiten scharf anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und mit Miso-Pulver würzen und beiseite stellen.
- » Für das Pesto Karottengrün grob schneiden. Mit dem Knoblauch in einem Mixbecher geben, Rapsöl aufgießen und pürieren. Zitronenabrieb, -saft und Parmesan dazugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- » Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und zum Pesto geben.
- » Karottenscheiben auf Tellern anrichten. Lupinensalat auf Kopfsalatblätter geben. Mit gepickelten Zwiebeln toppen und mit Pesto umträufeln. Dazu passt geröstetes Weißbrot.



## Ackerbohnen-Pilz-Bratlinge mit Erbsen-Pürée, Rahmwirsing und Rote Betsauce

für 4 Portionen

### Zutaten:

#### Bratlinge:

- » ½ Zwiebel
- » 1 Knoblauchzehe
- » 100 g Pilze (Champignons, Shii Take)
- » 5 Zweige Koriander
- » 1 EL Rapsöl
- » 400 g gekochte Ackerbohnen
- » je ½ TL geräucherte Paprika und Zimt
- » je 1 TL Oregano und Paprika
- » 1 EL Senf
- » je 3 EL Lupinenmehl und Stärkemehl
- » Zusätzlich: Lupinenmehl und Hanfsamen zum Wenden
- » Öl zum Braten

#### Pürée:

- » Je 1 TL Cumin, Koriandersaat Currypulver und Kurkuma
- » 1 Schalotte
- » 1 Knoblauchzehe
- » 1 EL Rapsöl
- » 300 g gekochte Erbsen
- » Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone
- » 1 EL Margarine

#### Wirsing:

- » 1 kleine Zwiebel
- » ½ kleiner Wirsingkopf
- » 2 EL Margarine
- » 1 Messerspitze Muskatnuss
- » 1 TL Cumin
- » 4 EL weißer Portwein
- » 100 ml Gemüsebrühe
- » 200 ml Soja-Cuisine o.ä.

#### Sauce:

- » 1 kleine Knolle Rote Bete
- » 1 EL Rapsöl
- » 100ml Soja-Cuisine
- » 1 TL Garam Marsala
- » 1 Schuss Apfelessig

### Und so geht's:

- » Für die Bratlinge Schalotte, Knoblauch und Pilze fein würfeln. Koriander mitsamt der Stiele grob schneiden. Pilze in Rapsöl scharf anbraten. Schalotte, Knoblauch und Koriander dazugeben und 3 Minuten weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- » Die Ackerbohnen gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, mit Gewürzen, Senf, Mehl und Stärke pürieren. Gebratene Pilze darunter mengen und kräftig abschmecken. Zu 8 Bratlinge formen, in Mehl und Hanfsamen wenden. Eine Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten anbraten.
- » Für das Pürée die Gewürze in einem kleinen Topf ohne Fettzugabe rösten, bis sie anfangen zu dampfen. Schalotte und Knoblauch klein schneiden, mit einem EL Rapsöl zu den Gewürzen geben und glasig dünsten. Leguminosen dazugeben, mit Salz, Zitronenabrieb und -saft würzen und pürieren. Eventuell etwas Flüssigkeit angießen, um ein cremiges Pürée zu erhalten. Mit Margarine, Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete schälen und raspeln. In Rapsöl weich dünsten, salzen und mit Garam Marsala würzen. Soja-Cuisine zugeben und fein pürieren. Eventuell etwas Flüssigkeit aufgiessen. Mit einem Schuss Essig verfeinern.
- » Für den Wirsing Zwiebel und Kohl in feine Streifen schneiden. In einem Topf Margarine erhitzen, Zwiebeln und Wirsing dünsten. Salzen, Muskat und Cumin dazugeben und mit Portwein ablöschen, Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt weich garen. Mit Soja-Cuisine verfeinern, eventuell mit in kaltem Wasser angerührtem Stärkemehl eindicken und nochmals abschmecken.
- » Wirsing in die Tellermitte geben, Pürée drumherum anrichten und die Bratlinge obendrauf geben.
- » Tipp: Die Schalen der Rote Bete können – knusprig frittiert – als Topping auf das Gericht gegeben werden.



## Mousse au chocolat mit Lupinencracker, süßer Karottensauce, Pflaumen und Sojabohnen-Bananen-Eis

für 4 Portionen

### Zutaten:

#### Mousse:

- » 160 g dunkle Kuvertüre
- » 100 ml Aquafabe (eingekochtes Kochwasser von Leguminosen)
- » 2 TL Sahnesteif
- » 40 g Puderzucker
- » Prise Salz
- » 1 EL Vanillezucker

#### Karottensauce:

- » ½ Apfel
- » 1 mittlere Karotte, ca. 80 g
- » je 1 Messerspitze Zimt, Kardamom, Muskatnuss und Pfeffer
- » 2–3 EL Zucker
- » Zitronensaft zum Abschmecken

#### Pflaumen:

- » 4 Pflaumen
- » 2 EL Zucker
- » 100 ml Rotwein

#### Eis:

- » 200 g weich gekochte Sojabohnen
- » 400 g Lupinen- oder Sojadrink
- » 100 g Banane
- » 130 g Glukosesirup
- » 100 g Zucker

#### Cracker:

- » 30 g Lupinenmehl
- » 20 g Zucker
- » Abrieb von ¼ Bio-Zitrone
- » 1 Prise Kurkuma
- » 1 Prise Salz
- » 1 TL Rapsöl
- » 20 ml Wasser

### Und so geht's:

- » Für die Mousse Kuvertüre grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen.
- » Aquafaba mit Sahnesteif, Puderzucker, Salz und Vanillezucker in einer Schüssel einige Minuten schlagen, bis es fest und schaumig ist. Aquafaba vorsichtig unter die geschmolzene Kuvertüre heben, in Gläser füllen und einige Stunden kalt stellen.
- » Für die Karottensauce Apfel und Karotte klein schneiden. Alle Zutaten in einem kleinen Topf geben, mit 150 ml Wasser auffüllen und zugedeckt weich garen. Fein pürieren und mit etwas Zitronensaft abschmecken.
- » Abkühlen lassen.
- » Pflaumen halbieren. Mit Zucker und Rotwein zugedeckt weich garen.
- » Für das Eis gekochte Sojabohnen, Drink, Zucker und Banane in einem Mixer sehr fein pürieren. Glukosesirup mit etwas Eismasse in einem Topf erwärmen und auflösen. Restliche Eismasse mit einem Schneebesen unterrühren. In einer Eismaschine gefrieren.
- » Ofen vorheizen auf 150°C.
- » Für die Cracker Lupinenmehl, Zucker, Zitronenabrieb, Kurkuma und Salz in eine kleine Schüssel geben. Mit Rapsöl und Wasser vermengen und zu einem Teig verkneten. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech dünn ausrollen (ca. 3 mm), mit einem Messer in 4 Teile schneiden und im Ofen 25–30 Minuten goldbraun und knusprig backen.

