



Wir. Birr.



Rezeptbuch

"Fourchette verte" Weiterbildung

Donnerstag, 30. Oktober 2025



Abbildung 1 - Hülsenfrüchte Canvas AI

Inhaltsverzeichnis

Rezept für die Zwischenverpflegung in der Pause	4
Knäckebrot à la Tagi Birr.....	4
Rezepte aus dem Workshop.....	5
Pancakes mit Aquafaba	5
Kürbis Hummus	6
Vegane Linsenbällchen	7
Rezepte für das Apéro	8
Pitabrot.....	8
Randen Hummus mit Cranberry	9
Okara Hummus.....	10
Enchiladas mit Kidneybohnen.....	11
Bohnen Brownies	12
Okara-Blech- Schokoladenkuchen.....	13

Quellen:

- Buch: Green Topf
- Buch: Klima Topf



Wir. Birr.

Rezept für die Zwischenverpflegung in der Pause

Knäckebrot à la Tagi Birr

Das Rezept ergibt 2 GN-Bleche (2 Kuchenbleche)

Zutaten:

135 g	Sonnenblumenkerne
65 g	Sesam
30 g	Haferflocken
65 g	Leinsamen, geschrotet
210 g	Ruchmehl oder Dinkelmehl
1 dl	Rapsöl
2 dl	Wasser

Zubereitung:

- Alle Zutaten zusammen mischen. Die Hälfte der sehr feuchten Masse zwischen zwei Backpapieren mit dem Wallholz dünn auswalzen. Auf Blech legen, nach Bedarf mit Salz bestreuen und bei 180 Grad ca. 20 min. backen.





Rezepte aus dem Workshop

Pancakes mit Aquafaba

(4 Personen)

Zutaten:

80 g	Aquafaba (Kichererbsen Wasser nach dem Kochen oder aus der Dose)
1 Päckli	Rahmhalter
140 g	Ruchmehl
1 TL	Backpulver
90 ml	Sojadrink / Milch
1 Päckli	Vanillezucker
Wenig	Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

- Aquafaba in eine Schüssel geben und mit dem Mixer Steif schlagen, dabei nach und nach den Rahmhalter beifügen. Mehl und Backpulver mischen, sieben und in einer Schüssel mit dem Sojadrink/Milch und dem Vanillezucker vermischen. Die geschlagene Aquafaba Masse unter die Mehlmasse ziehen. Pancakes in einer Bratpfanne und mit wenig Öl herausbacken.
- Dazu passt: Birnel, Ahornsirup, Honig, Früchtekompost, verschiedene Beere (je nach Saison)





Kürbis Hummus

Als Dip für ca. 10 Personen (als EW-Beilage für ca. 6 Pers.)

Zutaten:

300 g	Kürbis (Bsp. Butternut)
1 Dose	eingelegt Kichererbsen (ca. 120 g abgetropft, nochmals aufgekocht und warm püriert)
1	Zitrone
1	Knoblauchzehe (gepresst)
4 EL	Wasser
1 EL	Tahina (Sesampaste)
1 TL	Cashewnuss
½ TL	Salz
wenig	Rapsöl

Zubereitung:

- Den Kürbis rüsten, Kerne entfernen, schälen und in Scheiben schneiden. Den gerüsteten Kürbis auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und ca. 20 Minuten bei 180 Grad (Umluft) im Ofen backen. Danach auskühlen lassen.
- Kürbis mit den Kichererbsen und allen anderen Zutaten bis und mit Salz fein pürieren. Hummus anrichten und wenig Öl darüber trüfeln.

Dekorieren mit: ein paar ganzen Kichererbsen

Dazu passt: Pitabrot, Fladenbrot, Crackers, Knäckebrot





Vegane Linsenbällchen

(4 Personen)

Quelle: Foodblog Veganewunder.de, 2023

Zutaten:

100 g	getrocknete braune Linsen
50 g	Haferflocken
1 EL	geschrottete Leinsamen
4 EL	Wasser
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Öl
1 TL	Salz
	Frische Kräuter
½ TL	geräuchertes Paprikapulver
	HOLL-Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Linsen über Nacht einweichen lassen. Danach in einem grossen Topf mit der doppelten Menge Wasser ca. 45 Minuten weichkochen. Die geschroteten Leinsamen mit 4 EL Wasser in eine Schale geben und 10 Minuten quellen lassen. Haferflocken in einem Pürigergerät fein malen, so das Mehl entsteht. Alle Zutaten in ein entsprechendes Gerät geben und zu einer feinen Masse pürieren. Aus der Masse baumnussgrosse Bällchen formen und in einer Bratpfanne mit genügend Öl dunkelbraun braten.

- **Tipp:**

- Getrocknete Linsen können auch mit Dosenlinsen ersetzt werden (1 Dose a 270g)
- Durch das Einweichen der Linsen verkürzt sich die Garzeit um ca. 15 Minuten

Dazu passt: Tomaten- oder Jogurt Sauce. Kann auch als Füllung in einem Wrap verwendet werden.





Wir. Birr.

Rezepte für das Apéro

Pitabrot

(12- 16 Stück)

Zutaten:

500 g	Ruchmehl
1 Päckli	Trockenhefe
2 KL	Salz
3 dl	Wasser
4 EL	Holl Rapsöl

Zubereitung:

- Mehl, Trockenhefe und Salz in eine Schüssel geben. Wasser dazu gießen und mit einer Kelle mischen. Von Hand kneten bis der Teig glatt und geschmeidig ist.
- Zugedeckt um das doppelte Aufgehen lassen und danach in gleichmässige Portionen teilen.
- Mit dem Wallholz auf wenig Mehl zu 10cm grossen Kreisen ausrollen.
- Auf zwei mit Backpapier belegten Blechen verteilen und mit dem Pinsel die Pitabrote bestreichen.
- Tipp: Wenn man möchte, kann man noch verschiedene Samen wie Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc. vor dem Backen darauf verteilen.
- Backen: 180 Grad Umluft ca. 15-20 Min.





Randen Hummus mit Cranberry

(4 Personen)

Zutaten:

1 Dose	Kichererbsen (ca. 400 g)
100 g	Gekochte Randen
1 kleine	rote Chillischote, entkernt
1 EL	Cranberrys
½ EL	Oliven- oder Holl-Rapsöl
1 EL	Zitronensaft
¾ TL	Salz

Zubereitung:

- Kichererbsen aus der Dose abspülen und abtropfen lassen, in einen Mixbecher geben.
- Chillischote klein schneiden und beigeben. Alle restlichen Zutaten noch beifügen und fein pürieren.





Okara Hummus

(4 Personen)

Zutaten:

1 Dose	Kichererbsen (ca. 215 g)
150 g	Soja Okara (Soja Okara Nice, von Coop)
1	Knoblauchzehe
3 dl	Wasser
4 EL	Holl-Rapsöl
4 EL	Tahina (Sesampaste)
3 EL	Zitronensaft
1,5 TL	Salz
Wenig	Pfeffer
Wenig	Rapsöl
Wenige	gezupfte Thymianblättchen

Zubereitung:

- Kichererbsen abspülen, abtropfen und mit dem Okara in eine Schüssel geben.
- Knoblauch dazu pressen, Wasser, Tahina, Zitronensaft Salz und Pfeffer mischen.
- Die Masse portionenweise im Cutter pürieren.
- Mit dem Rapsöl und den Thymianblättern schön ausgarnieren.





Enchiladas mit Kidneybohnen

(4 Personen)

Zutaten:

2	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Peperoncino
1 Dose	Kidneybohnen (abgetropft ca. 270 g)
2 EL	Holl Rapsöl
400 g	Rindsgeschnetzeltes (Minute- Fleisch)
1 EL	Fajita- Gewürzmischung
½ TL	Salz
Wenig	Pfeffer
1 Dose	Tomaten gehackt (ca. 400 gr.)
8	Vollkorntortillas (Migros)
200 g	Saurer Halbrahm oder Creme Fraîche
100 g	Mozzarella

Zubereitung:

- Frühlingszwiebeln waschen, in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse drücken und zu den Frühlingszwiebeln dazu geben. Peperoncini waschen, längs halbieren entkernen und fein schneiden, beigeben.
- Die Kidneybohnen in ein Sieb abtropfen lassen, abspülen und auf die Seite stellen.
- Rapsöl in die Bratpfanne geben und Rindsgeschnetzeltes darin scharf anbraten. Das vorbereitete Gemüse beigeben und mitbraten.
- Die Fajita Gewürzmischung, Salz & Pfeffer beigeben. Die gehackten Tomaten ebenfalls beigeben und 5Min. kochen lassen.
- Je 1 Tortilla auf ein Schneidebrett legen und je 2 Löffel Fleischgemüsefüllung auf die untere Hälfte geben und seitlich die Teigränder über die Füllung einschlagen, von unten satt aufrollen und in die Gratinform legen.
- Den Sauren Halbrahm und den Mozzarella darüber verteilen und im Umluft-Ofen backen bei 180 Grad ca. 10 Min.





Bohnen Brownies

(Für 1 Blech)

Quelle: gzpk.ch, 2022

Zutaten:

500 g	Kidneybohnen gekocht oder 250 gr. Getrocknete, weichgekocht
5 EL	Kakaopulver ungesüßt
2	Bananen klein & reif
4 EL	Holl Rapsöl
½ TL	Salz
15	Datteln getrocknet und eingeweicht in Wasser
70 g	Zucker
1,5 TL	Backpulver
4	Eier
70 g	Baumnüsse gehackt

Glasur:

1 Pack	Schokoladenglasur dunkel
30 g	Baumnüsse gehackt

Zubereitung:

- Kidneybohnen abspülen und im Mixer pürieren. Danach Kakaopulver, Bananen, Oel, Salz, ausgedrückte Datteln Zucker Backpulver und Eier auch in den Mixbecher geben und fein pürieren, bis eine feine homogene Masse entstanden ist. Ist der Teig zu dick, kann etwas Wasser beigegeben werden.
- Den Teig in eine Schüssel geben und die Baumnüsse unterziehen.
- Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und gleichmässig verteilen.
- Backen im Umluftofen: Ca. 30-40 Min. bei 160-170 Grad
- Schokoladenglasur auf den erkalteten Brownie geben und gleichmässig flach streichen.
- Mit den gehackten Baumnüssen ausgarnieren.





Wir. Birr.

Okara-Blech- Schokoladenkuchen

(Für 1 Blech)

Zutaten:

150 g	Schokolade
150 g	Butter
150 g	Soja Okara (Soja Okara Nice, von Coop)
150 g	Zucker
1 Stk.	Vanillezucker oder frischen Vanillestange
1 Prise	Salz
3	Eier
40 g	Ruchmehl
1 EL	Backpulver

Zubereitung:

- Schokolade und Butter in einer Pfanne schmelzen.
- Okara, Zucker, Vanillezucker, Salz und Eier miteinander mischen. Danach die geschmolzene Butter mit der flüssigen Schokolade in die Okaramasse gießen und gut mischen.
- Zum Schluss das Mehl mit dem Backpulver beigeben und mit der Okaramasse gut vermengen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech abfüllen und ca. 40. Min. backen bei ca. 160 Grad.
- Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



Notizen

