



Life Sciences und  
Facility Management

IUNR Institut für Umwelt und  
Natürliche Ressourcen



## Rezept Dal

### Zutaten (4 Personen):

160 g rote Linsen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 El Öl

1 TL je: Kreuzkümmelsamen, Fenchelsamen, schwarze  
Senfsamen, Kurkuma (gemahlen), Salz nach Belieben

10 Curryblätter

8 dl Gemüsebouillon

2 TL je: Garam Masala, Madras Curry

### Zubereitung:

- 1) Linsen in Sieb unter fliessendem Wasser abspülen und abtropfen.
- 2) Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3) Öl in Bratpfanne erhitzen, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Senfsamen und Curryblätter 2 Minuten auf mittlerer Stufe anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, ebenfalls 2 Minuten mitdünsten.
- 4) Linsen zugeben und mit Bouillon ablöschen. Mit den restlichen Gewürzen 20-30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Tipp: Kann auch mit anderen Hülsenfrüchten zubereitet werden, Kochzeit verändert sich entsprechend.

The background of the entire slide is a dense, close-up photograph of black lentils. Many of the lentils have a small, bright yellow-green mark on their surface, possibly a natural blemish or a stain. The lighting is even, highlighting the smooth, rounded texture of the seeds.

zh  
aw

Life Sciences und  
Facility Management

IUNR Institut für Umwelt und  
Natürliche Ressourcen

## Rezept Bohnenburger

### Zutaten (4 Burger Bratlinge):

270 g schwarze Bohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)

60 g je: Sonnenblumenkerne, Haferflocken

30 g Tomatenmark

1/2 grosse Zwiebel gewürfelt

3 Knoblauchzehen gehackt

2 TL je: Zwiebelpulver, Räucherpaprika

1/2 TL je: Kreuzkümmel (gemahlen), Chiliflocken, Meersalz

1 1/2 EL Sojasauce

schwarzer Pfeffer nach Geschmack

3 EL fein gehackte Petersilie

**Weitere Zutaten:** Burgerbrötchen, frischen Zutaten (z.B. Zwiebelringe, Tomaten-, Gurkenscheiben,...), Sauce nach Wahl und bei Bedarf Bratkartoffeln

### Zubereitung:

- 1) Abgetropfte Bohnen mit Haferflocken und Sonnenblumenkernen in Küchenmaschine zerkleinern.
- 2) Restliche Zutaten dazu geben und mixen, so dass die Burgermischung noch leicht Textur hat.
- 3) 4 Burger Bratlinge mit den Händen formen. Sofern die Mischung zu klebrig oder zu trocken ist, entsprechend Haferflocken oder Wasser hinzufügen.
- 4) In Bratpfanne mit Öl beidseitig anbraten, insgesamt ca. 12-15 Minuten, bis fest. Mit den anderen Zutaten servieren.



Life Sciences und  
Facility Management

IUNR Institut für Umwelt und  
Natürliche Ressourcen



## Rezept Falafel

### Zutaten (4 Portionen):

200 g Kichererbsen aus der Dose

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 Bund Koriander oder Peterli, gehackt

1 EL je: Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Zitronensaft

Salz nach Belieben

½ TL Backpulver

1 l Öl, zum Frittieren

### Zutaten Joghurtsauce:

180 g Sojajoghurt nature (griechische Art)

½ Bund Peterli, gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

Nach Geschmack Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- 1) Falafel: Kichererbsen fein pürieren. Restliche Zutaten dazugeben, kurz weitermixen. Masse 15 Minuten quellen lassen.
- 2) Von Hand baumnussgrosse Kugeln formen, gut zusammendrücken. Reichlich Öl in Pfanne oder Fritteuse auf 170°C erhitzen. Falafel darin ca. 5 Minuten goldgelb frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.
- 3) Joghurtsauce: Alle Zutaten mischen. Mit Falafel servieren.