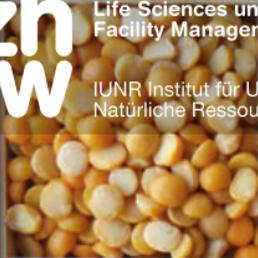




Life Sciences und
Facility Management

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 close-up, high-angle photograph of a large quantity of black beans. Many of the beans have small, bright yellow-green sprouts emerging from their hilum, indicating they are in the process of germinating. The beans are densely packed and fill the entire frame.

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 zusammenpressen. 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.