

Rezeptideen für die gesunde Pausenversorgung

Süßkartoffel-Wraps mit Kidneybohnen-Paprika-Füllung

(ergibt 10 halbierte Wraps)

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Benötigtes Zubehör: 2 Pfannen mit 24 cm Durchmesser (eine davon sollte beschichtet sein), größere Schüssel, Kartoffelstampfer, Nudelholz, Messer

Zutaten Teig

- 210g Süßkartoffeln – geschält und in kleine Würfel geschnitten (alternativ Kartoffeln oder Kürbis)
- 80g Vollkorn-Dinkelmehl + Mehl für die Arbeitsfläche (alternativ Dinkel-, Weizen- oder Buchweizenmehl, Vollkorn oder fein gemahlen)
- 50g Kichererbsenmehl (alternativ Dinkel-, Weizen- oder Sojamehl)
- 1 Teelöffel Flohsamenschalen (alternativ 2 TL geschroteter Leinsamen vorher 5 Minuten in Wasser einweichen)
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Teelöffel Salz

Zubereitung

Die Süßkartoffelwürfel werden in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. 10 Minuten weich gekocht und über einem Sieb abgossen. Die Süßkartoffeln in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und abkühlen lassen.

Das Dinkel- und Kichererbsenmehl, Salz, Kokosöl, die Flohsamenschalen zu den Süßkartoffeln geben und alles gründlich vermengen. Die Masse wird mit den Händen zu einem glatten Teig verknetet. Anschließend muss der Teig 10 Minuten ruhen (während der Wartezeit kann schon mit der Zubereitung der Füllung begonnen werden).

Der Teig wird in 5 gleich große Stücke geteilt. Diese zu Kugeln formen und dann mit dem Nudelholz dünn ausrollen (Durchmesser 20 cm). Wichtig ist, dass zum Ausrollen der Wraps reichlich Mehl auf die Arbeitsfläche und den Teig gegeben wird. Der Teig wird beim Ausrollen wiederholt gewendet, um sicherzugehen, dass er nicht auf der Arbeitsfläche haften bleibt. Bei Bedarf wird weiteres Mehl dazugegeben.

Zutaten Wrap-Füllung

- 400g gekochte Kidneybohnen – über einem Sieb spülen und gut abtropfen lassen
- 1 Paprika – in kleine Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel – in kleine Würfel geschnitten
- ½ Zehe Knoblauch – fein gehackt
- ½ Teelöffel Koriander gemahlen
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Dose Pizza-Tomaten oder passierte Tomaten (ca. 400g)
- Je ½ bis 1 Teelöffel Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Speiseöl
- 3 Esslöffel gehackte Kräuter, wie Basilikum, Petersilie oder Koriander

Zubereitung

Das Öl wird in einer Pfanne erhitzt und die Zwiebeln werden darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze gedünstet. Wichtig ist das gelegentliche Umrühren der Zutaten in der Pfanne, damit nichts anbrennt. Danach kommt die Paprika dazu (weitere 5 Minuten dünsten). Später folgen die Kidneybohnen, das Tomatenmark, der Knoblauch und die Pizza-Tomaten (weitere 5 Minuten dünsten). Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Befüllen der Wraps

In die Mitte der Wraps werden ca. 2 ½ Esslöffel Füllung gegeben. Danach werden diese zusammengerollt und mit dem Messer halbiert. Zum Fixieren der Wraps kann ggf. ein Zahnstocher genutzt werden. Die Wraps werden auf einem Teller angerichtet und möglichst warm serviert.



Foto: Benjamin Maltry 2021

Bananenbrot

(ergibt ein Brot mit ca. 10 Stücken)

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 40 Minuten Backzeit

Benötigtes Zubehör: Rührschüssel, Gabel, Waage, Handrührgerät, Kastenbackform, Holzstäbchen, Teigspachtel, großes Messer, Brett

Zutaten:

- 3–4 sehr reife Bananen
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 120ml Pflanzenmilch (z. B. Hafer)
- 80ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 300g Vollkornmehl (z. B. Dinkel oder Weizen)
- 3 Teelöffel Backpulver
- 1 Handvoll Nüsse (z. B. Walnuss)
- 50g dunkle Schokolade
- 2 Esslöffel Öl zum Einfetten der Backform

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Bananen schälen und mit einer Gabel in einer Rührschüssel gut zerdrücken. Vanillezucker, Pflanzenmilch und Öl zugeben und mit einem Handrührgerät vermischen. Nach und nach das Vollkornmehl sowie das Backpulver dazugeben, vorsichtig unterheben und verrühren. Nüsse und Schokolade mit einem Messer in kleine Stücke hacken und unter den Teig heben.

Eine Kastenform einfetten und den Teig hineinfüllen. Bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Zum Ende der Garzeit mit einem Stäbchen testen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Klebt noch Teig am Stäbchen, muss der Kuchen noch etwas im Ofen bleiben.



Foto: Benjamin Maltry 2021

Hummus bzw. Kichererbsenaufstrich für Sandwiches

(ergibt ca. 8 Portionen)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Benötigtes Zubehör: Pürierstab oder Blitzhacker, hohe Schüssel

Zutaten:

- 1 Glas Kichererbsen (200 g)
- 2 Esslöffel Tahini (Sesampaste)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 ½ Esslöffel Zitronensaft (plus ggf. 1/2 Teelöffel fein abgeriebene Bio-Zitronenschale)
- 1 Knoblauchzehe (geschält)
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ gestrichenen Teelöffel scharfes Paprikapulver
- ½ gestrichenen Teelöffel Salz und etwas Pfeffer
- weitere mögliche Gewürze: Petersilie, Chiliflocken, arabische Gewürzmischung (z. B. Ras el Hanout mit u. a. Ingwerpulver, Zimt, Koriandersaat, Kardamon, Muskatnuss, Piment)
- evtl. etwas Petersilie zum Dekorieren
- 8 Scheiben Brot

Zubereitung

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit dem Pürierstab oder dem Blitzhacker in der Schüssel zerkleinern. Tahini, Olivenöl, Zitronensaft (Zitronenschale) sowie die geschälte Knoblauchzehe zugeben und alles fein pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Zusätzlich können Petersilie und weitere Gewürzen verwendet werden. Anschließend das Brot mit dem Hummus bestreichen und ggf. mit Petersilie garnieren.

Hinweis: Hummus hält sich im Kühlschrank einige Tage.



Foto: Benjamin Maltry 2021