

Liebe Sportfreunde,

die dritte Woche im Januar läuft, auf geht's zur nächsten Koch-Runde.

**„Vital - Küche“ voller Frische und Energie, passend zu Eurem Sportprogramm-
eine ideale Kombination!**

**Ihr findet die Rezepte nach Kalenderwoche (KW) sortiert. Zuerst das
„Motivations-Video“, dann erscheinen die Rezepte zum nachkochen.**

Heute:Hülsenfrüchte, die alternative Eiweißquelle!

1. Vegetarische Bunte Minestrone mit Räuchertofu für 4-6 Personen

250g Hülsenfrüchte nach Wahl

Für eine „Minestrone“=eine italienische Gemüsesuppe, passen alle Hülsenfrüchte, ich nehme gerne eine bunte Mischung aus weißen Bohnen, Kidney Bohnen, Pinto Bohnen, Linsen und Erbsen).

Bei Hülsenfrüchte sind zwei Dinge sehr wichtig. Die Hülsenfrüchte 24 Stunden vorab in reichlich kaltem Wasser einweichen! Die Hülsenfrüchte erst nach dem Kochen salzen! Ansonsten dauert der Garvorgang noch viel länger.

Kochzeit der Hülsenfrüchte ca. 1 Stunde plus. Der Zeitaufwand lohnt sich!

4 Möhren,

2 Petersilienwurzeln

2 Stangen Lauch

0,5 Sellerieknolle

2 Knoblauchzehen

Rosmarin-Thymian-Majoran

Gemüsebrühe zum garen des Gemüses

1 Flasche grob-passierte Tomaten-natur

Schwarzer Pfeffer, Salz

Frische gehackte Petersilie

250g Tofu geräuchert

Zubereitung:

Die Gemüsesorten werden alle in gleichmäßige Würfel geschnitten.

Sobald die Hülsenfrüchte fast gar sind, gebt Ihr die Gemüsewürfel dazu.

Zum Schluss, gebt Ihr die passierten Tomaten hinzu und würzt die Minestrone kräftig – italienisch. Die Suppe darf noch 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen!

Nun schneidet Ihr den geräucherten Tofu in feine Würfel und bratet diesen knusprig an.

Angerichtet auf tiefe Teller und bestreut mit der frischen Petersilie, gebt Ihr nun die Tofu-Würfel knusprig oben auf.

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin

KW3-2021

2. Kichererbsen-Hummus

250g Kichererbsen

125g Sesampaste (Tahin)

2 Knoblauchzehen

2 EL Zitronensaft

125g Joghurt

Salz, Pfeffer

Olivenöl (nach gewünschter Festigkeit des Hummus)

Zubereitung:

Kichererbsen gibt es ganz einfach im Glas, diese auf ein Sieb geben und spülen.

Ein hoher Behälter und ein Pürierstab sind jetzt wichtig!

Den Knoblauch reibe ich mit dem Salz fein, auf einem Schneidebrett mit einem großen Küchenmesser, dann wird der Knoblauch besonders fein.

Jetzt die Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Olivenöl und Zitronensaft fein pürieren!

Geduld, es braucht etwas bis die Masse fein wird.

Der Joghurt macht es jetzt cremig, Pfeffer nicht zu viel!

Alles gut durch mixen, bis es schön fein ist! - Sehr lecker! - Danke an Gayane!

3. Kidneybohnen-Paste heißt „Paschtet“

250g Kidneybohnen

50g Walnüsse

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem hohen Behälter mit dem Pürierstab zerkleinern.

Zuvor habe ich den Knoblauch wieder fein gerieben und die Walnüsse fein gehackt.

Die Paste nun mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken!

Sehr lecker ! - Danke an Gayane!

4. Kleine Kräuter-Dinkelbrötchen

Zu den verschiedenen Pasten passt wunderbar ein frisches Brot/Brötchen.

Mit Dinkelmehl lässt sich wunderbar backen. Frische Hefe, Salz und warmes Wasser,

„Ruck-Zuck“ gibt es einen gut riechenden Hefeteig!

500g Dinkelmehl

Halber Würfel Hefe (Trockenhefe)

150ml warmes Wasser

1 Messerspitze Salz, Kräuter, Sesamsaat, Sonnenblumenkerne, Olivenöl

Mehl, zerbröselte Hefe und warmes Wasser in einer Schüssel vermengen. Den Hefeteig abgedeckt ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn der Vorteig doppelt so hoch ist, wird der Teig nochmals durch geknetet. Jetzt werden Salz, Kräuter, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat hinzugefügt und nochmals verknetet. Kleine Brötchen werden geformt (Öl an die Hände-klebt dann nicht) und auf das mit Backpapier belegte Blech gelegt. Nochmals 10 Minuten abgedeckt gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10-15 Minuten bei 180 Grad Umluft goldbraun backen.

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin

KW3-2021