

Eier mit Lupinen-Hummus und Lupinen-Brot

Zutaten für Lupinen-Hummus (für 4-6 Personen):

- 1 Dose gekochte Lupinenkerne
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 Karotte
- 50 g Walnüsse
- 3 EL Lupinenwürze
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Zitronensaft
- nach Belieben: Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- Currypulver
- etwas Honig

Karotte fein raspeln, Walnüsse mahlen, Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Zutaten mischen und mit einem Pürierstab zerkleinern. Nach Belieben mit frischen oder getrockneten Kräutern, Salz, Pfeffer, Curry und etwas Honig abschmecken.

Das Hummus schmeckt gut auf Brot, eignet sich aber auch zum Füllen von Eiern oder Blättern.

Zutaten für Lupinen-Laubfrösche:

- 4-6 Blätter Kapuzinerkresse
- Lupinen-Hummus

Jeweils etwas Lupinen-Hummus auf 1 Blatt streichen und zu kleinen Rouladen wickeln.

Zutaten für rote Eier mit Lupinen-Hummus:

- 4 Eier
- 1 l Rote-Bete-Saft
- etwas Lupinen-Hummus

Die Eier hart kochen, vorsichtig schälen und über Nacht komplett bedeckt im Rote-Bete-Saft ziehen lassen. Eier entnehmen, halbieren und das Eigelb entfernen. Die Eier mit Hilfe eines Spritzbeutels mit dem Lupinen-Hummus füllen und anrichten.

Zutaten für Lupinen-Eiweißbrot:

- 6 Eier
- 375 g Magerquark
- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g Walnüsse
- 100 g gekeimte Lupinen-Samen
- 45 g geschälte Hanfsamen
- 75 g Leinsamen
- 30 g Mohnsamen
- 2 TL Salz
- ¼ Tütchen Backpulver

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Eier in eine Schüssel schlagen, Magerquark dazugeben und alles mit einem Mixer gut verrühren. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und untermischen.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig darin verteilen und mit Walnüssen bestreuen. Das Brot etwa 1 Stunde backen. Aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.

Das Eiweißbrot hält sich am längsten im Kühlschrank und bleibt dadurch saftig.

Tipp: Für noch mehr Protein das Eiweißbrot mit Lupinen-Hummus bestreichen.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 30.05.2021

Koch/Köchin: Linda Kelly

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen

Lupinen-Dinkelnudeln mit Käsesoße und Ofengemüse

Zutaten für die Käsesoße (für 4-6 Personen):

- 1 Zwiebel
- etwas Sonnenblumenöl
- 0.5 Glas Weißwein
- 250 ml Sahne
- 400 ml heißes Wasser
- 3 EL Lupinenwürze
- 3 EL Lupinenmehl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Alpkäse
- 400-600 g Nudeln

Den Käse reiben. Zwiebel schälen, klein hacken und im Sonnenblumenöl dünsten, bis ein Bratensatz entsteht. Mit Weißwein ablöschen und bei reduzierter Hitze komplett einkochen lassen. Sahne, Brühe (heißes Wasser mit Lupinenwürze) und Lupinenmehl dazugeben. Circa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Käse unterrühren.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Man rechnet etwa 100 g Nudeln pro Person.

Die Nudeln mit der Soße mischen, auf Teller geben und nach Geschmack Käse darüber hobeln.

Zutaten für das Ofengemüse:

- 4-5 Karotten
- 1 große Zucchini
- 1 Stück Hokkaido-Kürbis
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 5 Stiele Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 2 Blätter Lorbeer
- ein paar Stiele Basilikum
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1-2 EL Lupinenwürze
- etwas Honig
- Salz
- Pfeffer

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse putzen. Karotten, Zucchini und Kürbis in Stücke, Zwiebel in Fächer schneiden. Knoblauch mit der Hand zerdrücken und alles auf einem Ofenblech verteilen.

Sonnenblumenöl mit Rosmarin und Thymian mischen und mit dem Gemüse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten im Ofen garen.

Kräuterstiele und Knoblauch entfernen. Final mit Salz, Pfeffer, Lupinenwürze, klein gezupften Basilikumblättern und eventuell etwas Honig abschmecken. Zu den Nudeln geben und servieren.

Sendetermin: 30.05.2021

Koch/Köchin: Linda Kelly

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen

Lupinenkaffee-Mousse und Zwetschgenmus mit Crumble

Zutaten für die Mousse (für 4-6 Personen):

- 250 ml warmer Lupinen-Kaffee
- 200 ml Sahne
- 30 g Zucker
- 35 g Lupinenmehl
- 30 g Butter
- 1 guter Schuss Eierlikör
- 2 Blätter Gelatine
- 1 Päckchen Vanille-Zucker

Gelatineblätter in kaltem Wasser etwa 5 Minuten einweichen. 50 ml flüssige Sahne, Lupinenmehl, Kaffee, Zucker und Vanille-Zucker in einem Topf klumpenfrei verrühren und 3 Minuten aufkochen. Topf beiseitestellen und die eingeweichte Gelatine in der warmen Flüssigkeit auflösen. 5 Minuten abkühlen lassen, dann Butter und Eierlikör dazugeben. Weiter abkühlen lassen, bis die Masse beginnt fester zu werden. Nun 150 g geschlagene Sahne unterheben. Mousse in Dessertgläser abfüllen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Zutaten für das Topping:

- 100 g geschlagene Sahne
- 200 g Schmand
- etwas Lupinenkaffee-Sirup
- alternativ: Karamell-Soße

Sahne und Schmand vermischen. Die Mousse aus dem Kühlschrank nehmen. In jedes Glas etwas Lupinenkaffee-Sirup oder Karamell füllen und mit Sahne-Schmand bedecken.

Zutaten für Zwetschgenmus mit Crumble:

- 600 g Zwetschgen
- 100 g Zucker
- 50 g Gelierzucker
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 150 g Mehl
- 100 g Butter
- 80 g Zucker
- 1 Prise Salz

Für das Mus Zwetschgen, Zucker, Gelierzucker, Zitronensaft und Zimt mischen und circa 15 Minuten kochen lassen. Dabei fortwährend rühren. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren und in Nachtischgläser abfüllen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Mehl, Butter, Zucker und Salz mit einem Handrührgerät vermischen, bis ein krümeliger Teig entsteht. Auf ein Backblech geben und circa 30 Minuten backen.

Kurz vor dem Servieren das Zwetschgenmus gut mit Crumble bedecken. Mit je 1 Tasse Lupinenkaffee und 1 Glas Mousse anrichten.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 30.05.2021

Koch/Köchin: Linda Kelly

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen