

Bohnen-Brownies

Zubereitung: 20 Minuten • Fertig in: 1 Stunde

Zutaten

für 16 Stücke:

20 Soft-Datteln (für 10 Minuten in heißem Wasser eingeweicht)

180 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht; Dose)

120 ml Rapsöl

130 ml Mandeldrink (Mandelmilch oder andere Pflanzenmilch)

3 Eier

50 g blütenzarte Haferflocken

50 g gemahlene Mandelkerne

50 g Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

5 EL gehackte Walnusskerne

1 reife Avocado

3 EL Kokosöl (geschmolzen)

3 EL Espresso

3 EL Kakaopulver

5 EL Ahornsirup aus Kanada

grobes Meersalz nach Belieben

Zubereitung

1 Datteln und Kidneybohnen im Mixer, Food Processor oder mit einem Pürierstab zu einem cremigen Mus pürieren.

2 Rapsöl, Mandeldrink, Eier, Haferflocken, gemahlene Mandeln, Kakaopulver, Backpulver und Salz zum Dattel-Bohnen-Mus geben und zu einem Brownieteig verrühren.

3 Gehackte Walnüsse unter den Teig heben und Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform (ca. 26 x 20 Zentimeter) füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 30 Minuten backen. Anschließend vollständig abkühlen lassen.

4 Nun alle Zutaten für das Frosting mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine zu einer feinen Schokocreme verarbeiten und mithilfe eines Spatels auf dem Bohnen-Brownie verteilen. Mit Toppings nach Belieben verfeinern, in 16 Stücke schneiden und im Kühlschrank lagern.

Noch smarter

Wer möchte, kann anstatt der Datteln auch mal andere Trockenfrüchte verwenden – dann erhalten die Brownies ein leicht fruchtiges Aroma.

Schon gewusst?

Die Bohnen machen die Brownies nicht nur schön saftig, sondern enthalten außerdem viel Eiweiß sowie Ballaststoffe.

Dürfen wir vorstellen ...

Mit diesen Partner-Produkten haben Sie gekocht:



Herbaria „Farben von Jaipur“: Herbaria Farben von Jaipur ist eine edle indische Curry-Gewürzmischung in Premium Bio-Qualität für typisch indische Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte. Diese besondere Currymischung mit Zutaten wie Kurkuma, Zimt, Kardamom und Ingwer, spricht alle Geschmackssinne an und bringt den geschmacklichen Reichtum Indiens in die heimische Küche.



Herbaria

Herbaria Kreuzkümmel: Der fein gemahlene Herbaria Kreuzkümmel stammt aus kontrolliert biologischem Anbau von einem Kleinbauern mit Sitz in der Türkei. Er ist frisch aromatisch, mit einer leicht scharfen Note. Kreuzkümmel ist ein wichtiger Bestandteil der indischen und orientalischen Küche. Currys, Falafel, Humus und Schmorggerichte erhalten mit Kreuzkümmel die nötige Würze. Weitere Infos lesen Sie hier: www.herbaria.com



maple

Ahornsirup aus Kanada: Reiner Ahornsirup aus Kanada besteht ausschließlich aus dem Saft der Ahornbäume. Er schmeckt unvergleichlich, und ist vielseitig und innovativ einsetzbar. Egal ob süß, salzig, bitter oder umami – Ahornsirup aus Kanada verfeinert fast jedes Gericht. Weitere Infos lesen Sie hier: www.ahornsirup-kanada.de



Pays d'Oc IGP: Entdecken Sie die Vielfalt Südfrankreichs: Pays d'Oc IGP Weine passen zu jeder Gelegenheit und jedem Menü. Reinsortige Weine aus 58 Rebsorten in weiß, rot und rosé für jeden Geschmack – das ist Liberty of Style.

Wer ist EAT SMARTER?

Gesunde Ernährung bedeutet Verzicht auf Genuss? Wir sagen: Quatsch! EAT SMARTER hat es sich als Experte für gesunde Ernährung zur Aufgabe gemacht, leckeren Gerichten mit gesundem Mehrwert eine Plattform zu geben. Als Zeitschrift alle zwei Monate neu im Handel und im Internet unter www.eatsmarter.de



Bei diesen Kochschulen können Sie die EAT SMARTER Cooking Classes buchen:

1 Berlin

Koch- & Grillakademie Berlin
www.kochundgrillakademie.de

2 Bielefeld

Kochstudio Pöschel
www.dermeisterkoch.de

3 Braunschweig

Winzerküche
www.winzerkueche.de

4 Cottbus

KOCHKULTUR Cottbus
www.kochkultur-cottbus.de

5 Düsseldorf

Kochschule Düsseldorf
www.kochschule-duesseldorf.de

6 Hamburg

Kochschule Hamburg
www.kochschule-hamburg.de

7 Herten

Kochwerkstatt Ruhrgebiet
www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de

8 Kerpen

Kochschule Uwe Hemm
www.kochschule-uwehemm.de

9 Kulmbach

Kulmbacher Mönchshof
www.kulmbacher-moenchshof.de

10 München

Koch dich glücklich
www.kochdichgluecklich.de

11 Schwerin

Krömer Weinhandel & Kochschule
www.kroemer-schwerin.de

12 Stuttgart

Ilzhöfer's Event-Kochschule
www.ilzhoeffers.tritschler.com

Jetzt Freunde werden!

[instagram.com/eatsmarter_de](https://www.instagram.com/eatsmarter_de)
Stories, Rezepte & Infografiken

[pinterest.de/eatsmarter](https://www.pinterest.de/eatsmarter)
Kein Rezept verpassen

[facebook.com/eatsmarter](https://www.facebook.com/eatsmarter)
Artikel, Gewinnspiele u.v.m.

eatsmarter.de/newsletter
Leckereien für Ihr Postfach



November 2023
**LECKERE
HÜLSENFRÜCHTEKÜCHE**

Warmer Kürbissalat mit Kichererbsen

Zubereitung: 40 Minuten

Zutaten

für 4 Portionen:

- 600 g Kürbisfrucht-
fleisch
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- 15 g Sesam (1 EL)
- 1 längliche rote
Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kichererbsen
(Dose; Abtropfge-
wicht)
- 150 g Joghurt
(3,5 % Fett)
- 100 g Schmand
- 2 EL Zitronensaft
- 5 g Minzblättchen
(1 Handvoll)

Zubereitung

- 1 Kürbisfrucht-
fleisch in Würfel schneiden
und in eine Auflaufform geben. 2 EL Olivenöl
darüberträufeln. Rosmarin waschen und
zum Kürbis geben, mit Salz und Pfeffer
würzen und mischen. Kürbiswürfel im
vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft
160 °C; Gas: Stufe 2–3) 10 Minuten backen,
wenden und in weiteren 10 Minuten bissfest
garen. Form aus dem Ofen nehmen, Kürbis
5 Minuten abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen Sesam in einer heißen Pfanne
ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten
anrösten. Zwiebel schälen und in dünne
Ringe schneiden. Knoblauch schälen und
fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl
erhitzen. Knoblauch darin 2 Minuten bei
mittlerer Hitze andünsten. Kichererbsen
zufügen und weitere 2 Minuten dünsten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Joghurt und Schmand mit Zitronensaft und
restlichem Öl verrühren, salzen, pfeffern.
Minze waschen und trocken schütteln.
- 4 Kürbis mit Kichererbsen und Zwiebel-
ringen auf Tellern anrichten und mit Sesam
und Minzblättchen bestreuen. Joghurt-
Dressing separat dazu reichen.

Noch smarter

Außerhalb der Kürbis-
Saison schmeckt der Salat
auch mit Möhren oder
Süßkartoffeln richtig gut.
So können Sie diesen
Leckerbissen das ganze

Wein-Tipp

Calmel & Joseph "Villa
Blanche", Grenache rosé 2022

Ein englisches Bonbon mit
einer Rosenblütennote, die
für ein volles, geschmei-
diges Mundgefühl sorgt.
Ein beruhigender Wein,
der gut zu Kürbis passt.



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3), FOTOLIA (6)

Zander mit Erbsengemüse

Zubereitung: 30 Minuten · **Fertig in:** 1 Stunde 15 Minuten

Zutaten

für 4 Portionen:

- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sojaöl
- 1 Möhre
- 1 Stange Stauden-
sellerie
- 180 g Erbsen
- 600 ml Gemüse-
brühe
- dunkle Sojasauce
- 1 EL Essig
- Pfeffer
- 500 g Zanderfilet
küchenfertig, mit
Haut
- Salz
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL „Farben
von Jaipur“ von
Herbaria
- 200 g Topinambur

Zubereitung

- 1 Knoblauch schälen, fein hacken und in
1/2 EL heißem Öl glasig dünsten. Möhre
schälen und klein würfeln. Sellerie waschen,
putzen, ebenfalls klein würfeln und beides
mit Erbsen zu dem Knoblauch geben. 5 Minuten
bei mittlerer Hitze dünsten und mit etwas
Brühe ablöschen, so dass alles gerade
bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren
bei mittlerer Hitze köcheln lassen und
erneut etwas Brühe angießen. Diesen
Vorgang so oft wiederholen, bis die Erbsen
gar sind (ca. 45 Minuten). Zum Schluss mit
Sojasauce und Pfeffer abschmecken.
- 2 Fisch waschen, trocken tupfen, in 4 gleich-
große Stücke teilen, salzen, pfeffern, mit
Limettensaft beträufeln und auf der Haut-
seite in einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl
goldbraun braten. Wenden, Hitze reduzieren
mit „Farben von Jaipur“ bestreuen und Fisch
glasig ziehen lassen.
- 3 Topinambur schälen und mit einem Spar-
schäler in dünne Streifen schneiden. In einer
Pfanne restliches Öl erhitzen und Gemüse-
streifen darin kurz frittieren. Auf Küchen-
papier gut abtropfen lassen und leicht salzen.
- 4 Erbsen auf Teller anrichten, je ein Stück
Zanderfilet darauf setzen. Mit dem Topinam-
bur garniert servieren.

Noch smarter

Wer möchte, kann eine
Schaumsauce zu dem Zander
mit Erbsengemüse reichen.
Hierfür etwa 100 Milliliter
Fischfond, 100 Milliliter
Weißwein und 50 Gramm
Schlagsahne aufkochen. Mit
Salz und Pfeffer würzen und
mit einem Pürierstab
aufschäumen.

Wein-Tipp

Domaine de l'Engarran
"La Lionne", Sauvignon Blanc 2022

Frisch und elegant bringt
der Wein eine liebeliche
Mineralik mit, die dem
Zander schmeichelt.
Sein minziger
Charakter passt
hervorragend zu
Erbsen.



Blumenkohlsteaks mit Linsen und Pflaumensauce

Zubereitung: 30 Minuten

Zutaten

für 2 Portionen:

- 150 g Beluga-Linsen
- ½ TL „Kreuzkümmel gemah-
len“ von Herbaria
- 1 Blumenkohl
- 3 EL Olivenöl
- ¼ TL Paprikapulver
- ¼ TL Kurkumapulver
- Salz, Pfeffer
- 7 Pflaumen
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Sojasauce
- getrockneter Thymian
- 5 g Blau-Mohn (1 TL)

Zubereitung

- 1 Linsen in der doppelten Menge
kochendem Wasser mit der
Hälfte des gemahlenden Herbaria
Kreuzkümmels etwa 20 Minuten
bei kleiner Hitze garen.
- 2 Inzwischen Blumenkohl
putzen, waschen, in 1 cm dicke
Scheiben schneiden und auf ein
mit Backpapier belegtes
Backblech geben. 2 EL Öl mit
Paprikapulver, Kurkumapulver,
Salz und Pfeffer verrühren und
über die Blumenkohlscheiben
träufeln. Im vorgeheizten Back-
ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C;
Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten
backen.

- 3 Nebenher Pflaumen
waschen, halbieren, Steine
entfernen und Früchte in
Spalten schneiden. Zwiebel
schälen, halbieren und in
Streifen schneiden. Restliches
Öl in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebelstreifen und
Pflaumenspalten darin
bei mittlerer Hitze etwa
5 Minuten andünsten lassen.
Mit Sojasauce ablöschen,
2–3 EL Wasser zugießen und

- 2 Minuten köcheln lassen.
Sauce mit Salz, Pfeffer und
Thymian würzen.
- 4 Linsen mit restlichem
gemahlenden Herbaria
Kreuzkümmel, Salz und
Pfeffer würzen. Blumenkohl-
steaks aus dem Ofen nehmen
und auf 4 Teller verteilen.
Linsen dazugeben und alles
mit der Pflaumensauce
beträufeln und mit Mohn
bestreuen.

Noch smarter

Wenn frische Pflaumen
gerade keine Saison haben,
schmeckt die Sauce auch
mit anderen Obstsorten
toll – gut passen beispiels-
weise auch Apfel- und
Birnenpalten.

Wein-Tipp

Domaine la Provenquière
"Malbec" 2022

Eine Explosion von Minze
mit einem Hauch Veil-
chen erweitert perfekt die
Grundlage des Gerichts:
Blumenkohl.

