

# Rezeptideen mit Hülsenfrüchten



**EL PUENTE**  
*Partnerschaftlicher Weltbandel*





## Unsere Partner

Hülsenfrüchte	2
COPCOLES	4
Fair Trade Lebanon	6
Silk Road Organik	8

## Rezeptregister

Abkürzungsverzeichnis	10
<b>Grundlagen</b>	<b>10</b>
Geröstete Kichererbsen	11
Italienischer Bohnensalat	12
Baked Beans	13
Kichererbsenbrot	14
Kichererbsenpasta	15
Linsenlasagne	16
Gedünstete Brötchen	18
Bohnenburger	19
Schwarze-Bohnen-Cookies	20
Bohnen-Brownies	21
Über EL PUENTE	22
Zutatenverzeichnis	23
Impressum	24





## Hülsenfrüchte

Die Vielfaltigkeit von Hülsenfrüchten wird Sie staunen lassen! Sowohl in herzhaften, aber auch in süßen Speisen können die kleinen Fitmacher abwechslungsreich zubereitet werden. Die eiweißreichen Samen sind in vielen Ländern seit Langem ein wichtiges Nahrungsmittel und auch hierzulande findet man sie wieder vermehrt in köstlichen Gerichten.

Die Vereinten Nationen haben sogar das Jahr 2016 zum internationalen Jahr der Hülsenfrüchte erklärt. Damit soll das Bewusstsein der Öffentlichkeit für den Nutzen der Hülsenfrüchte gestärkt und eine

nachhaltige Landwirtschaft gefördert werden. Häufig sind es Kleinbauern, welche die Hülsenfrüchte anbauen und damit die Ernährung weiter Teile der Bevölkerung sichern. Neben dem Verkauf auf dem lokalen Markt, sichert die Produktvermarktung im Fairen Handel den Kleinbauern ein regelmäßiges Einkommen.

Auch für den Umweltschutz können Hülsenfrüchte etwas tun: Ihre stickstoffbindenden Eigenschaft kann die Fruchtbarkeit von Böden verbessern und die Abhängigkeit von Mineraldünger vermeiden. Bohnen, Linsen und Kichererbsen – diese und vie-

le weitere Produkte aus Fairem Handel vertreibt EL PUENTE schon seit vielen Jahren. Als Fairhandels-Organisation arbeitet EL PUENTE mit Kleinbauern, Kooperativen und Familienbetrieben auf der ganzen Welt zusammen und setzt sich für einen gerechteren Handel und Nachhaltigkeit ein.





## COPCOLES

### Bohnen aus Ecuador

Die Fairhandels-Organisation COPCOLES unterstützt Kleinbauern im Zentrum und im Norden von Ecuador bei dem Anbau und dem Verkauf von Hülsenfrüchten. Sie hilft den Kleinbauern bei der Planung und der Verbesserung des Anbaus verschiedener Bohnensorten, damit diese schließlich auf dem nationalen und internationalen Markt verkauft werden können. Auch für die Qualität der

Bohnen leistet COPCOLES wichtige Arbeit. So erhalten die Produzenten zum Beispiel Schulungen zum Umgang mit Pflanzenkrankheiten. Durch die Fairhandels-Prämien und die erwirtschafteten Gewinne konnte COPCOLES bereits den Bau von vier Trocknungsanlagen sowie von weiteren Lagerräumen finanzieren.

### ec2-10-030

#### Schwarze Bohnen

Schwarze Bohnen sind ein Klassiker in der Küche Südamerikas und auch bei uns eine beliebte Zutat für Eintöpfe, Bratlinge oder Beilagen.

### ec2-10-037

#### Rote Bohnen

Unsere getrockneten roten Bohnen bleiben beim Kochen in Form und sind danach noch schön knackig. Sie eignen sich gut für die Zubereitung von Eintöpfen und Salaten.

### ec2-10-038

#### Weißer Bohnen

Unsere Weißen Bohnen eignen sich besonders gut zur Zubereitung von Baked Beans und dem berühmten Cassoulet, aber auch für Antipasti, Suppen, Eintöpfe oder als Beilage, zum Beispiel als Püree.



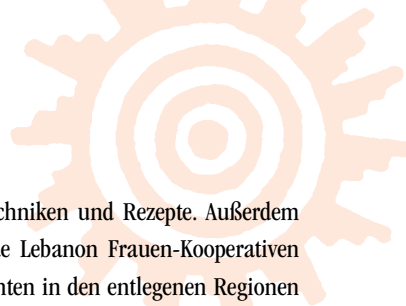


## Fair Trade Lebanon

### Rote Linsen und Kichererbsen aus dem Libanon

Fair Trade Lebanon hat es sich zur Aufgabe gemacht, regionale Spezialitäten ausfindig zu machen und deren Anbau, Qualität und Vermarktung zu fördern. Die Organisation arbeitet mit Kleinbauern-Kooperativen und Familienunternehmen zusammen und bietet den Produzenten Beratung und Unterstützung. Sie schafft ein neues Bewusstsein für den Wert der einzigartigen landwirtschaftlichen Erzeugnisse aus dem Libanon sowie für die tradi-

tionellen Anbautechniken und Rezepte. Außerdem offeriert Fair Trade Lebanon Frauen-Kooperativen und Kleinproduzenten in den entlegenen Regionen des Landes ein tragfähiges Wirtschaftsmodell. Die Weiterverarbeitung der Produkte wird oftmals auch von der Organisation koordiniert und ermöglicht eine erweiterte Wertschöpfung, um Landflucht und Armut zu verhindern.



### Ib4-10-003

#### Rote Linsen

Die kleinen roten Linsen bilden eine ideale Grundlage für viele Gerichte, zum Beispiel für cremige orientalische Suppen oder vegetarische Aufstriche.

### Ib4-10-002

#### Kichererbsen

Die getrockneten Kichererbsen eignen sich hervorragend für die Zubereitung von herzhaften Eintöpfen, Salaten oder Aufstrichen. Vor dem Verarbeiten müssen sie lange in Wasser einweichen!

### Ib4-10-012

#### Kichererbsenmehl

Das Kichererbsenmehl ist glutenfrei und somit auch für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit geeignet. Es kann vielfach eingesetzt werden, zum Beispiel für Pfannkuchen, schnelle Falafel oder auch selbstgemachte Pasta.

#### Hinweis:

*Kichererbsenmehl sollte niemals roh verzehrt werden!*





## Silk Road Organik

### Bohnen aus Usbekistan

Silk Road Organik ist ein kleiner Betrieb, in dem die geernteten Bohnen usbekischer Kleinbauern schonend getrocknet und weiterverarbeitet werden. Für die Mitarbeiter ist Silk Road ein wichtiger Arbeitgeber in der Region: Durch den Verkauf der Produkte im Fairen Handel können höhere Löhne gezahlt werden als regional üblich. Die Kleinbauern, die Silk Road mit ihren Produkten beliefern, erhalten

Vorauszahlungen und Preisaufschläge, die für soziale Projekte genutzt werden. Über die Verwendung bestimmen die Gruppen selbst. Sie wissen am besten, was vor Ort am Nötigsten gebraucht wird, zum Beispiel neue Gasleitungen zu den Häusern der Bauern oder eine bessere Ausstattung für die örtliche Schule.

### uz1-10-300

#### Calypsobohnen

Diese alte Bohnensorte hat eine besonders interessante Farbgebung. Die milden Bio-Bohnen behalten auch nach dem Kochen ihre Form und eignen sich besonders für Salate oder Eintöpfe.



### uz1-10-301

#### Tatarenbohnen

Die Bio-Tatarenbohnen haben eine besondere marmorierte Farbgebung. Beim Kochen werden sie noch ein Stück größer und bekommen eine angenehm weiche Konsistenz. Sie eignen sich besonders für Salate, Eintöpfe oder Bratlinge.



## Grundlagen

In den Rezepten werden fertig gegarte Hülsenfrüchte verwendet. Wenn man mit Hülsenfrüchten kochen möchte, empfiehlt es sich, gleich eine größere Menge zuzubereiten. Man kann sie einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und verschiedene leckere Gerichte daraus zaubern. Fertig gekochte Hülsenfrüchte lassen sich zudem auch portionsweise einfrieren.

Die Menge der Hülsenfrüchte verdoppelt sich in der Regel nach dem Kochen.

Bohnen und Kichererbsen müssen vor der Verarbeitung etwa 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen, danach gründlich abgespült werden und je nach Sorte etwa eine Stunde lang in frischem Wasser ohne Salz kochen. Dadurch werden der unverdauliche Stoff Phasin und der Bitterstoff Saponin unschädlich gemacht. Rote Linsen sollten vor dem Kochen sehr gründlich gewaschen werden. Sie benötigen etwa 10 Minuten Kochzeit. Kichererbsenmehl lässt sich ganz unproblematisch für die verschiedensten Speisen einsetzen, sollte jedoch niemals roh verzehrt werden.



## Abkürzungsverzeichnis

**EL** Esslöffel

**g** Gramm

**l** Liter

**ml** Milliliter

**TL** Teelöffel

\* Produkte aus dem EL PUENTE-Sortiment sind mit einem Sternchen markiert.

Eine Liste der Produkte und Artikelnummern finden Sie auf der letzten Seite.

## Geröstete Kichererbsen

vegan  
glutenfrei

*Für ein großes Glas*

500 g gekochte Kichererbsen\*

(ca. 250 g Trockengewicht)

1 EL Olivenöl\*

1 EL Agavensirup\*

Salz & Pfeffer\*

Gewürze\*

### Zubereitung:

Die gekochten und abgekühlten Kichererbsen in einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel mit Olivenöl, Agavensirup, reichlich Salz und Pfeffer und eigenen Lieblingsgewürzen vermischen (zum Beispiel 2 TL Chili\*, 1 EL Gelbwurzel\*). Im Ofen bei 200° C für 30 – 45 Minuten knusprig backen. Dabei sollte das Blech alle 10 Minuten gerüttelt werden, damit die Kichererbsen nicht verbrennen. Die gerösteten Kichererbsen eignen sich sehr gut als Snack oder als Crouton-Ersatz in Suppe oder Salat.





## Italienischer Bohnensalat

glutenfrei

Für 4 Personen

- 500 g gekochte Tatarbohnen\*  
(ca. 250 g Trockengewicht)
- 50 g getrocknete Tomaten\*
- 4 TL Olivenöl\*
- 4 TL Balsamico-Splash\*
- 4 TL Senf\*
- 4 TL Honig\*
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 g Pinienkerne
- Rucola
- Mozzarella
- Parmesan

### Zubereitung:

Getrocknete Tomaten in kaltem Wasser einweichen lassen. Aus den flüssigen Zutaten und dem gepressten Knoblauch ein Dressing herstellen und mit den Bohnen vermischen. Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Rucola waschen und trocken schleudern. Mozzarella und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden. Alles zu den Bohnen geben, gut durchrühren und mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.



## Baked Beans

vegan  
glutenfrei

Für 2 Personen

- 250 g gekochte Weiße Bohnen\*  
(ca. 125 g Trockengewicht)
- 2 Zehen Knoblauch
- 800 g Dosentomaten
- 2 EL Agavensirup\*
- 2 getrocknete Tomaten\*
- Salz & Pfeffer\*

### Zubereitung:

Getrocknete Tomaten in Wasser einweichen lassen und gut abspülen. Dosentomaten mit gepresstem Knoblauch, Agavensirup und klein geschnittenen getrockneten Tomaten in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme etwa 30 Minuten köcheln lassen. Bohnen hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.







## Kichererbsenbrot glutenfrei

*Für eine Kastenform*

500 g gekochte Kichererbsen\*

(ca. 250 g Trockengewicht)

1 Zwiebel

3 Eier

3 TL Petersilie\*

3 TL Za'atar\*

1 TL Kreuzkümmel\*

Salz & Pfeffer\*

### Zubereitung:

Die gekochten und abgekühlten Kichererbsen mit einem Pürierstab zu Brei pürieren. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Eiern und den Gewürzen unter die Kichererbsenmasse rühren. Eine Kastenform einfetten, den Kichererbsenteig hinein geben und bei 200° C ca. 45 Minuten backen. Das Brot hält sich bis zu einer Woche im Kühlschrank und schmeckt insbesondere getoastet sehr lecker.



## Kichererbsenpasta glutenfrei

*Für 4 Personen*

500 g Kichererbsenmehl\*

5 Eier

Salz\*

### Zubereitung:

Kichererbsenmehl mit Eiern und einer Prise Salz ordentlich verkneten, bis ein fester Teig entsteht. Den Teig für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach portionsweise mit einer Teigrolle oder Nudelmaschine ausrollen und in die gewünschte Form bringen. Die Nudeln in siedendem Salzwasser 7 – 10 Minuten al dente kochen. Zu der Pasta kann man prima die Linsensoße vom nächsten Rezept genießen.





## Linsenlasagne

Für 6 Personen

250 g gekochte Rote Linsen\*  
(ca. 125 g Trockengewicht)

Olivensöl\*

1 große Zwiebel

1 Bund Suppengrün

1 Zehe Knoblauch

1 Glas Wein\*

800 g Dosentomaten

40 g Butter

40 g Mehl

500 ml Milch

Muskat\*

Salz & Pfeffer\*

Lasagneplatten

Parmesan



### Zubereitung:

**Linsensoße:** Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und bei geringer Hitze langsam in Olivenöl anschwitzen. Das Suppengrün und den Knoblauch in kleine Stücke schneiden, dazu geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Linsen dazu geben und mit dem Wein ablöschen. Die Dosentomaten zufügen, grob zerstoßen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße bei geringer Hitze einige Zeit vor sich hin köcheln lassen.

**Béchamelsoße:** Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Mehl hinzufügen und kurz anschwitzen, Milch zugießen, alles glatt rühren und bei geringer Hitze aufkochen lassen. Die Soße mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

**Lasagne:** Die Lasagneplatten und die Soßen in einer Auflaufform abwechselnd schichten. Mit der Linsensoße beginnen. Die letzte Schicht sollte Béchamelsoße sein. Mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 180° C etwa 30 Minuten backen.



## Bohnenburger vegan

Für 4 große Burgerpatties

500 g gekochte Tatenbohnen\*  
(ca. 250 g Trockengewicht)

1 rote Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

1 Bund Petersilie

4 TL Senf\*

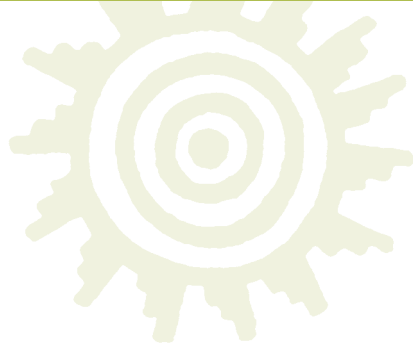
4 EL Vollkornmehl

Salz & Pfeffer\*

Olivensöl\*

Burgerbrötchen

Belag nach Geschmack



### Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Tatenbohnen mit einer Gabel grob zerdrücken. Zwiebelwürfel, gepressten Knoblauch, gehackte Petersilie und Senf hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und das Mehl unterkneten. Aus der Masse 4 große oder 6 kleine Burgerpatties formen und eine Weile kalt stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burgerpatties ca. 5 Minuten von beiden Seiten schön knusprig braten. Die Burgerbrötchen nach Geschmack belegen. Zum Beispiel mit Salat, Tomaten, Zwiebeln, Avocado und Soße nach Wahl.

## Gedünstete Brötchen vegan

Für 8 Brötchen

150 g Mehl

1 EL Vollrohrzucker\*

1 TL Trockenhefe

1 TL Backpulver

1 Prise Salz\*

100 g gekochte Rote Linsen\*

(ca. 50 g Trockengewicht)

Olivensöl\*

3 Stangen Frühlingszwiebeln

½ Möhre

1 Zehe Knoblauch

1 EL Tomatenmark

500 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Das Mehl mit Vollrohrzucker, Trockenhefe, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen und mit 80 ml warmem Wasser verkneten. Den Teig 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Für die Füllung Möhren und Frühlingszwiebeln klein schneiden und bei geringer Hitze in Olivensöl



anschwitzen. Linsen und gepressten Knoblauch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark würzen. Den Teig in 8 gleich große Teile schneiden. Aus den Teigstücken Kugeln formen und platt drücken. In die Mitte jeweils 1 EL Füllung geben, den Teig über die Füllung ziehen und fest zusammendrücken. Olivensöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Brötchen mit der Nahtseite nach unten hineinlegen. Wenn an der Unterseite eine leicht braune Kruste entstanden ist, die Brühe zugießen und die Brötchen zugedeckt ca. 45 Minuten garen, bis die Brühe verkocht ist.



## Bohnen-Cookies

Für ca. 20 Cookies

- 250 g gekochte Schwarze Bohnen\*  
(ca. 125 g Trockengewicht)
- 100 g Zartbitterschokolade\*
- 2 EL Öl\*
- 2 Eier
- 8 EL Agavensirup\*
- 1 TL Zimt\*
- 1 EL Kakaopulver\*
- 1 Prise Salz\*
- 4 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- 4 EL Quinoa Pop\*



### Zubereitung:

Schwarze Bohnen in einer großen Schüssel pürieren. Die Schokolade mit dem Öl schmelzen und zu der Bohnenmasse geben. Eier, Agavensirup, Zimt, Kakaopulver und Salz unterrühren. Mehl, Backpulver und Quinoa Pop unterheben. Mit einem Löffel kleine Teighaufen auf ein Backblech setzen und bei 180° C ca. 10 Minuten backen.

### Tipp:

*Je nach Geschmack kann man noch Schokostückchen oder gebackte Nüsse in den Teig geben.*



## Bohnen-Brownies

Für ein Blech

- 500 g gekochte Schwarze Bohnen\*  
(ca. 250 g Trockengewicht)
- 200 ml Milch
- 150 g Vollkornmehl
- 5 EL Kakaopulver\*
- 1 EL Backpulver
- 2 Eier
- 150 g Vollrohrzucker\*

### Zubereitung:

Die Bohnen pürieren und mit der Milch vermischen. Vollkornmehl, Kakao und Backpulver untermischen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen und unterheben. Die Masse auf ein Blech geben und bei 180° C etwa 30 Minuten backen.

### Tipp:

*Nach Belieben kann man noch Früchte wie Kirschen dazugeben.*



## Über EL PUENTE



EL PUENTE ist ein Importeur und Vertrieb für fair gehandelte Produkte. Die Arbeit von EL PUENTE begann Anfang der 1970er Jahre mit dem Import von Kunsthandwerksprodukten aus Lateinamerika. Damit gehört EL PUENTE zu den Pionieren der Fairhandels-Bewegung in Europa. Unsere Partnerschaften und unsere Produktpalette konnten wir seither kontinuierlich ausbauen und gehören heute zu den größten Fairhandels-Häusern Europas.

EL PUENTE arbeitet mit über 140 Handelspartnern weltweit zusammen: Kleinbauernkooperativen, kleine Familienbetriebe und Fairhandels-Organisationen in über 40 Ländern sind unsere verlässlichen

Partner vor Ort. Sie sorgen für ein kontinuierliches Fortbestehen der Handelsbeziehungen und unterstützen die Weiterentwicklung der individuellen Fähigkeiten und Entwicklungschancen der Produzenten.

Auch wenn die Zahl der Handelsbeziehungen und die Vielfalt der Produkte über die Jahre zugenommen haben – an unseren ursprünglichen Ansprüchen und Kriterien halten wir bis heute fest: Unser Kernziel ist ein partnerschaftlicher Welthandel auf Augenhöhe. Wir möchten benachteiligten Produzenten den Zugang zu Märkten eröffnen, sie fördern und unterstützen und Verbrauchern eine breite Palette fair gehandelter Produkte anbieten. Dabei arbeiten wir nicht gewinnorientiert und nach anspruchsvollen Fairhandels-Kriterien, die durch einen unabhängigen Projektpartnerausschuss und die WFTO geprüft werden. Durch den Kauf unserer Produkte unterstützen unsere Kunden dieses Konzept des Fairen Handels.

Mehr über EL PUENTE erfahren Sie hier: [www.el-puente.de](http://www.el-puente.de)

## EL PUENTE Zutatenverzeichnis

Hülsenfrüchte	Artikelnummer
Kichererbsen	lb4-10-002
Kichererbsenmehl	lb4-10-012
Rote Linsen	lb4-10-003
Schwarze Bohnen	ec2-10-030
Rote Bohnen	ec2-10-037
Weißer Bohnen	ec2-10-038
Calypsobohnen	uz1-10-300
Tartarenbohnen	uz1-10-301

Weitere Zutaten	Artikelnummer
Agavensirup	me0-16-500
Balsamico Splash	sa1-10-001
Chili, gemahlen	sl3-15-105
Gelbwurzel, gemahlen	sl1-15-116
Honig, cremig	ni2-16-310
Kakaopulver	bo0-14-300
Khoisan, Meersalz	sa1-15-108
Kreuzkümmel, gemahlen	sl3-15-114
Merlot, Rotwein	ch1-11-501
Muskatnuss	sl1-15-108
Olivenöl	ch1-10-108
Petersilie, gerebelt	bo3-15-126
Quinoa Pop	bo1-10-012
Rainbow, bunte Pfefferkörner	sa1-15-204
Senf mit Paprika und Chili	sa1-10-202
Tomaten, getrocknet und gesalzen	pl2-10-110
Vollrohrzucker	ec2-10-500
Za'atar	lb4-10-100
Zartbitterschokolade	pe0-10-105
Zimt, gemahlen	sl1-15-503

Stand April 2016

Alle Produkte des aktuellen EL PUENTE-Sortiments finden Sie in unseren Katalogen und im Online-Shop: [www.el-puente.de](http://www.el-puente.de)

**Kontakt und Vertrieb:**  
vertrieb@el-puente.de

## Die zehn Standards des Fairen Handels

Diese zehn Standards wurden von der World Fair Trade Organization (WFTO) entwickelt und sind die Grundlagen unserer Arbeit.



**Chancen für benachteiligte  
Produzenten**



**Diskriminierungsverbot  
und Vereinigungsfreiheit**



**Transparenz und  
Verantwortlichkeit**



**Bessere  
Arbeitsbedingungen**



**Faire  
Handelspraktiken**



**Förderung der Fähigkeiten  
und Weiterbildung**



**Zahlung eines  
fairen Preises**



**Öffentlichkeitsarbeit**



**Keine ausbeuterische  
Kinderarbeit und  
Zwangsarbeit**



**Umweltschutz**

## Impressum

EL PUENTE GmbH

Lise-Meitner-Str. 9

D-31171 Nordstemmen

Tel: (+49) 05069 34890

Fax: (+49) 05069 348928

[www.el-puente.de](http://www.el-puente.de)

**Rezepte, Fotos & Redaktion:**

Marina Matthiesen, EL PUENTE GmbH

**Produzententexte:**

Kyra Bornemann, EL PUENTE GmbH

**Gestaltung:**

Designwerkstatt Hildesheim

Bettina Schneider

Astrid Wolpers



**EL PUENTE**  
*Partnerschaftlicher Welthandel*

