HAMSTERBACKE e.V.

UNVERPACKT – KOOPERATIV – REGIONAL

HAMSTERSCHMAUS

WINTER–EDITION

10 SUPPEN UND EINTÖPFE FÜR EINE SAISONALE UND SIMPLE KÜCHE IN DEN KALTEN MONATEN

INHALT

3 Einleitung

6 Brühe aus Gemüseresten

7 Hausgemachte Tempero

8 Simple Kichererbsen

10 Cremige Bohnen

12 Herbst-Minestrone

14 Variation: Minestrone mit Winter-Pesto

17 Tofu-Kimchi-Suppe

18 Kartoffelsuppe mit Räuchertofu

20 Schnelle Linsensuppe

21 Apfel-Butternut-Suppe

23 Variationen

23 Chili mit Bier und Kakao

27 Pasta e ceci

28 Belugalinsen-Curry

30 Karotten-Ingwer-Suppe

EINLEITUNG

Es gibt nur wenige Dinge, die ich so sehr genieße, wie Kochen und gemeinsames Essen. Zusammen an einen Tisch zu kommen, das gleiche Gericht zu essen und sich dabei zu unterhalten ist ein Ritual, das ich sehr genieße. Am Abendbrottisch kann alles passieren: Freude wird geteilt, Ängste verringert, Schwierigkeiten besprochen, Wunden geheilt und natürlich Bäuche gefüllt.

Jeder kann kochen, und jeder kann es lernen. Es braucht nur ein wenig Übung, Aufmerksamkeit, etwas Inspiration und Kreativität. Kochen muss auch nicht kompliziert sein. Aus den simpelsten Produkten können die wundervollsten Gerichte entstehen. Je simpler, meiner Meinung nach, ein Gericht ist, je mehr es sich wirklich auf die Produkte konzentriert, desto besser.

Kochen beginnt nicht erst in der Küche. Kochen beginnt bei der Auswahl der Produkte, beim Einkaufen. Kochen beginnt bei unseren Sinnen. Was sehe ich, welches Produkt springt mir ins Auge? Was rieche ich, welcher Geruch inspiriert mich? Was kann ich fühlen, welches Gemüse fühlt sich gut in meiner Hand an? Woher kommt mein Produkt und welche Geschichten bringt es mit sich?

Meine liebsten Gerichte in den kalten Monaten sind Suppen. Sie sind wärmend, füllend und es ist einfach einen großen Topf für viele Münder zu machen. Außerdem haben sie äußerst bescheidene Wurzeln, wodurch ihre Zutaten und Zubereitung oft besonders einfach sind. Sie stehen für eine hausgemachte Mahlzeit, für per Mund weitergegebene Rezepte, für Omas Küche - simpel und bescheiden, aber immer lecker. Im Winter sind sie eine Wohltat nach einem Ausflug in den Schnee. Sie sind essbare Medizin, eine einfache Art viel Gemüse und Grün zu essen. Alles kann zu Suppe werden - selbst wenn nicht alle Zutaten eines Rezepts im Haus sind, kann einfach variiert und ausprobiert werden mit dem, was da ist.

Suppen sind meist schnell und einfach gekocht. Doch an dieser Stelle ein kleiner Ratschlag, der aus einer Suppe eine wahrlich Gute machen: Viele übergehen oder eilen durch den wichtigsten Schritt des Suppenkochens: die Grundbasis. Besonders bei Suppen mit kurzen Zutatenlisten ist es wichtig, das Fundament richtig aufzubauen: Man sucht sich einige Aromen aus – Zwiebel,

Knoblauch, Sellerie, Karotte, Fenchel um ein paar Möglichkeiten zu nennen – und kocht sie langsam in gutem Öl bei geringer Hitze, bis sie seidig-weich, tief aromatisch und wohlriechend sind. Es ist wahrlich essentiell, sich bei diesem Schritt Zeit zu nehmen, hochwertige Produkte zu verwenden und das Gemüse auf kleiner Flamme zu sautieren, denn das bringt einen tiefen Geschmack in die Suppe. Soweit man diesen Schritt beachtet, ist das Kochen von Suppe sehr versöhnlich mit Kochkünsten aller Art: Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Die vorliegende Rezeptsammlung basiert auf den Inhalten der Hamsterbacke. Ein simples, saisonales Kochen mit hochwertigen aber einfachen Produkten steht im Mittelpunkt. Als Verbrauchergemeinschaft Hamsterbacke e.V. verfolgen wir gemeinsame Ziele: die Ernährungswende in der Region mitzugestalten, hochwertige Produkte aus nachhaltiger Produktion zu beziehen und den Bezug zu dem zurückzubekommen, was wir essen.

Gemeinsam kochen und essen ist eine uralte Tradition. Im modernen Zeitalter haben wir sie ein wenig vergessen. Aber gemeinsam können wir das Ritual wiederbeleben.

Laura Fuhrmann

Auch eine gute Brühe zu verwenden, ist wichtig für eine gute Suppe. Ein gutes Brühen-Pulver ist meiner Meinung nach ein Muss in jeder Küche und besonders praktisch, wenn es schnell gehen muss oder die selbstgemachten Vorräte aufgebraucht sind. Doch kein Pulver kann mit einer hausgemachten Gemüsebrühe mithalten.

BRÜHE AUS GEMÜSERESTEN

3 Liter Brühe

3 Stunden

Welcher Koch kennt es nicht – die Mengen an Schalen, Stielen und Stümpfen, die beim Kochen mit frischem Gemüse anfallen. Und das landet am Abend alles im Biomüll oder bestenfalls auf dem Kompost. Doch diese Reste müssen gar nicht alle im Müll landen; sie können noch als Aromen für eine hausgemachte Gemüsebrühe dienen. Einfach die Schalen, Wurzeln, Stiele und sonstigen Reste in einem verschließbaren Behälter im Kühl- oder Gefrierschrank sammeln, bis dieser voll ist oder etwas Zeit für das Zubereiten der Brühe ist. Viel Zeit braucht man nicht – sie kann einfach nebenbei auf dem Herd köcheln. Die Zutaten, die hier angegeben sind, dienen nur als Beispiele und können an die eigenen Vorräte angepasst werden. Für einen tieferen Geschmack sorgt das Anbraten von einigen wenigen ganzen Gemüseknollen, besonders eine Pastinake gibt der Brühe einen vollen Geschmack. Danach werden die restlichen Zutaten hinzugefügt. So köchelt die Brühe idealerweise mehrere Stunden bei geringer Hitze auf dem Herd. Im Kühlschrank kann die Gemüsebrühe bis zu 7 Tage aufbewahrt werden. Länger hält sie natürlich im Gefrierschrank, von wo sie portionsweise aufgetaut und in den Rezepten verwendet werden kann.

1 Pastinake, grob gewürfelt

1 Karotte, grob gewürfelt

1/2 Knollensellerie, grob gewürfelt

5-10 Zehen Knoblauch, aufgebrochen aber nicht geschält

1-2 Zwiebeln, grob gewürfelt

Die Butter in einem großen Topf schmelzen und das Gemüse (zum Beispiel eine Pastinake oder Karotte) dazugeben und kurz anbräunen um den Geschmack besser hervorzubringen. Danach die restlichen Zutaten hinzufügen, umrühren und mit geschlossenem Deckel mehrere Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Brühe, fortgesetzt

1/2 Apfel, grob gewürfelt

etwas Butter oder Öl

Gemüsereste, z.B. Schalen von Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln etc., Stiele von Brokkoli etc., Wurzeln von Zwiebeln etc.

optional Aquafaba

Wasser

Salz und weitere Gewürze nach Geschmack

Gelegentlich umrühren und, wenn nötig, Wasser nachgießen. Zum Schluss mit Salz abschmecken und die Brühe durch ein Sieb in Behälter abgießen.

HAUSGEMACHTE TEMPERO

1 großes Glas

10 Minuten

Eine selbstgemachte Methode für Suppenbrühe ist das Tempero, eine brasilianische Gewürzmischung für das Würzen von Suppen und Eintöpfen. Man püriert hocharomatisches Gemüse mit Salz und wahrt es im Kühl- oder Gefrierschrank auf. Dort hält sich die Paste monatelang und man kann immer so viel entnehmen, wie benötigt ist. Das Salz verhindert, dass die Mischung vollständig gefriert.

1 Lauch

1 große Zwiebel, geschält

1 Knolle Knoblauch, geschält

1 Bündel Petersilie

1 Bündel Frühlingszwiebeln, wenn in Saison

optional weiteres Gemüse

ca. 80g Salz

30 ml Olivenöl

Das Gemüse grob schneiden und zu einer groben Paste pürieren, dann mit dem Salz vermengen. Die Paste in Gläser geben und mit Olivenöl bedecken. Um das Tempero zu benutzen, einfach einen Klecks der Paste in heißem Öl anbraten - etwa 1 TL Tempero pro verlangter 250 ml Brühe. Danach die restlichen Zutaten des Rezeptes hinzufügen. Nach dem Benutzen muss das Tempero wieder mit Öl bedeckt werden um von Luft zu verschließen.

SIMPLE KICHERERBSEN

6 Tassen Kichererbsen 60 Minuten

Kichererbsen sind sehr vielseitig, mit ihrer außergewöhnlichen Textur sind sie besonders erfüllend und beruhigend. Auch wenn man günstig gekochte Kichererbsen in Dosen kaufen kann, bevorzuge ich den wundervollen Geschmack der selbstgekochten Variante - ein Vorteil ist hier auch der geringere Preis und natürlich das Vermeiden von Müll. Es ist ganz einfach und praktisch einen großen Topf Kichererbsen zu kochen und für viele verschiedene Gerichte die ganze Woche zu benutzen. Die Zutaten können beliebig kombiniert und ausgetauscht werden.

500g Kichererbsen

1 EL Salz

2 Lorbeerblätter

1 EL Olivenöl

optional: 1 Zweig Rosmarin, Thymian oder Ähnliches

optional: Zitronenschale

Die Kichererbsen über Nacht, am Besten 24 Stunden einweichen. Vor dem Kochen drainieren und abspülen. Die Kichererbsen mit etwa 1 EL Salz in einen großen Topf geben und mit reichlich Wasser bedecken (etwa 5-7cm höher). Die Lorbeerblätter, das Öl und optional andere Gewürze hinzufügen. Zum Kochen bringen und in den ersten Minuten den Schaum von der Oberfläche löffeln. Die Kichererbsen bei mittlerer Hitze fertig kochen (das kann zwischen 30 und 60 Minuten dauern, abhängig von der Frische und Größe der Erbsen). Das Kochwasser (Aquafaba) nicht wegschütten - es kann als Brühe, veganer Ei-Ersatz oder zum Aufbewahren der Kicherbsen weiter benutzt werden. Die Kichererbsen können sofort weiter verwendet oder mit Aquafaba bedeckt im Kühlschrank bis zu 7 Tagen aufbewahrt werden.

CREMIGE BOHNEN

6 Tassen

90 Minuten

Diese Methode ergibt einen Topf Bohnen in einer wundervoll cremigen und dicken Sauce. Wie bei den Kichererbsen ist Improvisation hier einfach – benutze einfach, was Du zu Hause hast. Einige alternativen Zutaten sind Koriander, Cumin, Chili und Paprikapulver. Die Bohnen halten sich etwa eine Woche im Kühlschrank und können immer portionsweise zu anderen Gerichten hinzugefügt und gegebenenfalls noch weiter gewürzt werden.

500g Kidneybohnen oder schwarze Bohnen

2 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, fein gewürfelt

4 Zehen Knoblauch, gewürfelt

1 großer Zweig Oregano oder Rosmarin

1 Lorbeerblatt

1 Prise Chiliflakes

1 TL Salz

Die Bohnen über Nacht in frischem Wasser einweichen. In einem großen Topf die Zwiebel, den Knoblauch und die Gewürze in Öl etwa 10 Minuten sautieren, bis die Zwiebel weich ist und beginnt Farbe anzunehmen. Die angebratenen Zutaten aus dem Topf entfernen und in einer Schüssel beiseite stellen. Die drainierten Bohnen in den Topf (nicht gewaschen) geben und 3 Liter Wasser darauf gießen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren. Nun die Bohnen etwa 60-90 Minuten kochen, oder bis sie weich sind – die Kochzeit variiert nach Art und Alter der Bohnen. Einen großen Anteil des Kochwasser entnehmen – ich entferne meistens einen Liter. Das Salz dazugeben und die vorher beiseite gestellten Gewürze wieder in den Topf geben. Unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen bis die Flüssigkeit dicker und cremig wird – dies dauert etwa 15 bis 30 Minuten. Die Flüssigkeit wird beim Abkühlen noch etwas dicker. Zum Schluss abschmecken und mit der Sauce in Glasbehälter geben.

Chili mit Bier und Kakao

HERBST–MINESTRONE

6 Portionen

60 Minuten

60 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 großer Zweig Rosmarin (oder wahlweise Thymian, Salbei, Oregano)
1 Prise Chiliflakes
1 EL Cumin
1 TL Piment
2-4 Kardamomkapseln, aufgebrochen
1 EL Tomatenmark
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 große Karotte, fein gewürfelt
1 Stange Sellerie, fein gewürfelt
1 Lauch, in Scheiben geschnitten
1 kleiner Fenchel, in feine Scheiben geschnitten
1 Handvoll Butternut-Kürbis, gewürfelt
1 Kartoffel, gewürfelt
2 Liter Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Eine Gemüsesuppe wie diese kann das ganze Jahr gekocht werden, variiert mit saisonalen Gemüsesorten. In der kalten Jahreszeit ist die Minestrone besonders wärmend und befriedigend. Das Gemüse und die Bohnen können einfach ergänzt oder ersetzt werden mit dem, was noch vorrätig ist, oder vielleicht sogar aufgebraucht werden muss.

Den Knoblauch schälen und mit dem Olivenöl in einem großem Topf langsam erwärmen, bis der Knoblauch sich langsam gold färbt. Rosmarin, Tomaten und die anderen Gewürze mit der Zwiebel, der Karotte und dem Sellerie und einer großen Prise Salz hinzufügen und auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten sautieren, bis die Zwiebel weich und transluzent, aber noch nicht braun ist.

Den Lauch und Fenchel mit einer weiteren Prise Salz hinzufügen, durchmengen und weitere 10 Minuten anbraten. Nun den Kürbis, die Kartoffel und die Brühe dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse durch ist.
Danach die Bohnen und Grünkohl hinzufügen, gut durchrühren und 3-5 Minuten köcheln, bis die Bohnen erwärmt und das Grün weich sind. Zum Abschluss erneut abschmecken und nach Bedarf würzen.

2 Tassen Bohnen, gekocht

1 Bündel Grünkohl, Mangold, Spinat o.Ä., grob geschnitten

Danach die Bohnen und Grünkohl hinzufügen, gut durchrühren und 3-5 Minuten köcheln, bis die Bohnen erwärmt und das Grün weich sind. Zum Abschluss erneut abschmecken und nach Bedarf würzen.

VARIATION: MINESTRONE MIT WINTER-PESTO

Für extra Wintergeschmack und Nährstoffe kann eine Winter-Pesto zur Suppe gereicht werden.

1 Bündel Petersilie, Karottengrün, Grünkohl o.Ä.

1/2 Tasse geröstete Walnüsse, Kürbiskerne o.Ä.

2 Knoblauchzehen

Olivenöl

Salz

optional Hefeflocken

Das Grün grob hacken und alle Zutaten außer dem Öl in einen Mixer geben und mixen. Das Öl nach und nach hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz abschmecken. Die Pesto kann beim Servieren gereicht und je nach Wunsch in die Suppe gemischt werden. Reste können zum Beispiel mit Pasta oder Bohnen gemischt, auf Brote gegeben, in Salate hinzugefügt oder zu Gemüse gereicht werden.

TOFU-KIMCHI-SUPPE

4 Portionen

25 Minuten

Diese Suppe mit Tofu und Kimchi ist genau richtig für Abende, an denen nicht viel Zeit für Kochen bleibt. Nachdem alles im Topf ist, muss die Suppe nur noch 15 Minuten köcheln. Die Zeit kann man nutzen, um schnell unter die Dusche zu springen, nebenbei etwas aufzuräumen oder natürlich Zeit mit den Liebsten zu verbringen. Auf den Tisch kommt dann eine wärmende, nahrhafte Schale mit reicher, feurig-scharfer Suppe. Sie ist auch perfekt für Zeiten, in denen eine Erkältung nie weit weg ist – der Ingwer, Knoblauch, die Zwiebeln und das Kimchi unterstützen ein müdes Immunsystem nachhaltig. Für mehr Sättigung sorgt eine Kelle Reis (frisch oder auch schon vorgekocht).

1 Handvoll Lauchzwiebeln (ersatzweise 1 gelbe Zwiebel), fein gewürfelt
2 EL Öl
4 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1 kleine Knolle Ingwer (ca. 2-3 cm), fein gewürfelt
1L Gemüsebrühe
1/2 TL Chiliflakes (je nach Geschmack auch mehr)
2 EL Tomatenpaste
3 EL Sojasoße oder Tamari
1 kleine Pastinake, Kohlrabi oder Rettich, in feine Scheiben geschnitten
1 Glas Kimchi
150g Tofu, gewürfelt
gerösteter Sesam
optional: eine Handvoll Spinat
optional: Reis zum Servieren

Die Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden und die weißen und hellgrünen Scheiben (die dunkelgrünen für das Servieren aufbewahren) mit dem Knoblauch und Ingwer in etwas Öl anbraten. Einige Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Die Tomatenpaste, Chili Flakes und Sojasauce hinzufügen, umrühren und anschließend mit der Brühe aufgießen. Die Pastinake hinzufügen und etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse durch ist. Anschließend das Kimchi, den Tofu und den Spinat hinzufügen und den Topf vom Herd nehmen, sobald der Spinat leicht schlaff und alles erwärmt ist. Beim Servieren den Sesam, die reservierten Lauchzwiebeln und etwas Reis hinzufügen.

KARTOFFELSUPPE MIT RÄUCHERTOFU

4 Portionen

35 Minuten

Kartoffelsuppe ist nicht nur ein Klassiker unter den Suppen, sondern auch sehr einfach und schnell gekocht. Da die Zutatenliste so simpel ist, ist es hier besonders wichtig, dass die Aromen lange herausgearbeitet werden: die Zwiebel und der Knoblauch brauchen lange Zeit auf kleiner Flamme um ihre Aromawelten voll zu entfalten.

2 EL Olivenöl oder Butter

2 Zwiebeln, fein gewürfelt

1 Zehe Knoblauch, fein gewürfelt

ca. 800g Kartoffeln, grob gewürfelt

2 Karotten, grob gewürfelt

1 Liter Brühe

1 Lorbeerblatt

Salz und Pfeffer

200g Räuchertofu

Das Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten sautieren, bis sie glasig sind und beginnen Farbe anzunehmen. Den Knoblauch und die Karottenstückchen dazugeben und einige Minuten anbraten. Anschließend die Kartoffeln hinzufügen und mit der Brühe aufkochen. Das Lorbeerblatt beigeben. Die Suppe 15 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Anschließend pürieren und abschmecken. Den Tofu in kleine Stücke schneiden und kurz anbraten. Die Suppe mit dem Tofu und etwas frischer Petersilie servieren.

Linsensuppe

SCHNELLE LINSENSUPPE

4 Portionen

35 Minuten

Herzhaft und reich an Geschmack, diese klassische Linsensuppe ist perfekt für gemütliche Abende zuhause. Aber auch als schnelles, nahrhaftes Gericht überzeugt sie, wenn sie schon vorgekocht und richtig gut durchgezogen ist, denn die Linsensuppe ist eine der Suppen, die am zweiten Tag immer noch ein bisschen besser schmeckt.

4 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 EL Cumin

1 TL Piment

1/4 TL Fenchelsamen

1 TL Majoran

3 Kardamomkapseln, aufgebrochen

2 Lorbeerblätter

1 Zweig Thymian oder Rosmarin

100ml Rotwein

2 Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 Knollensellerie, gewürfelt

500g Kartoffeln, gewürfelt

1 kleiner Kohlrabi, gewürfelt

200g braune Linsen

Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

Die Zwiebel im Olivenöl auf kleinster Flamme anschwitzen, bis sie weicht und glasig ist, aber noch nicht braun wird. Dann die Gewürze und Karotten hinzufügen und kurz anbraten, bis sie ihre vollen Aromen freigeben. Anschließend den Wein dazugeben, zum Kochen bringen und köcheln bis der Großteil der Flüssigkeit verdunstet ist. Danach das restliche Gemüse, die Linsen und die Gemüsebrühe ebenfalls hinzufügen, zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.

APFEL–BUTTERNUT–SUPPE

4 Portionen

30 Minuten

Diese Kürbissuppe ist etwas anders, als wir sie traditionell kennen. Mit ihrem süßen Geschmack, der von der leichten, wohltuenden Schärfe des Chilis komplimentiert wird, überzeugt sie jeden Mund am Tisch. Der in der Suppe benutzte Apfel kann gerne schon älter sein – dass er weich und vielleicht schon matschig ist, merkt püriert keiner mehr. Perfekt dazu passen mit Chili oder Paprika geröstete Kichererbsen (sie können selbst im Ofen geröstet oder gleich fertig gekauft werden) oder auch frittierte Salbeiblätter, die im Mund zergehen.

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 Apfel, gewürfelt

1/2 TL Koriander

3-5 Kardamomkapsel, aufgebrochen 1 TL Thymian (alternativ auch 3-4 Blätter Salbei)

1/2 TL scharfes Paprikapulver

1 mittelgroßer Butternut-Kürbis, grob geschält und gewürfelt

1L Gemüsebrühe

1 Dose Kokosnussmilch

Salz und Pfeffer

Salbeiblätter und scharfe, geröstete Kichererbsen zum Servieren

Die Zwiebel im Olivenöl auf kleinster Flamme anschwitzen, bis sie weicht und glasig ist, aber noch nicht braun wird. Den Apfel und die Gewürze hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, damit die Gewürze ihre vollen Aromen entwickeln. Den Kürbis in den Topf dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich und gar ist. Den Topf von der Flamme nehmen und die Suppe cremig pürieren. Anschließend die Kokosmilch hinzugeben und erneut auf dem Herd für einige Minuten kochen und durchmengen. Sollte die Suppe zu dick erscheinen, mit Brühe verdünnen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und gegebenfalls etwas Chili abschmecken.

Variation: Apfel–Pastinake

Einen Apfel mehr und 500g Pastinake statt Kürbis für die Suppe verwenden.

Variation: Brokkolisuppe

Den Apfel weglassen und stattdessen eine große Kartoffel verwenden. Anstatt des Kürbis wird ein halbes Kilogramm Brokkoli für die Suppe benutzt. Ein paar Knoblauchzehen hinzufügen.

Chili mit Bier und Kakao

4 Portionen

60 Minuten

Dieses Chili ist cremig und wohltuend. Wie es bei Chilis immer der Fall ist, wird der Geschmack noch tiefer und besser am Tag danach, wenn der Bohneneintopf nachgezogen ist. Die Schärfe kann selbstverständlich an den eigenen Geschmack angepasst werden, zum Beispiel mit edelsüßem Paprikapulver und nur der Hälfte des Chilis. Wenn kein Bier zur Hand ist, kann auch eine halbe Tasse stark gebrühter Kaffee an dessen Stelle verwendet werden, oder natürlich einfach mehr Brühe. Beim Servieren ist Kreativität gefragt – leckere Toppings sind eingelegte Zwiebeln, geröstete Kürbiskerne, Korianderblätter, zerkleinerte Tortillachips und Joghurt. Die Reste schmecken gut als Beilage zu kaltem Abendessen, mit Nudeln, Reis oder Salat.

3 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, gewürfelt

5 Zehen Knoblauch, fein geschnitten

2 Karotten, in feinen Scheiben

2 Stängel Stangensellerie, geschnitten

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln mit einer Prise Salz dazugeben und 5 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze sautieren, bis die Zwiebeln weich sind und anfangen leicht braun zu werden.

1 EL Cumin

1 EL Chili oder scharfes Paprikapulver

1 EL Kakaopulver

1 TL Oregano

1 TL Salz

800g Tomaten-Passata

4 Tassen (1 Liter) gekochte Bohnen

(siehe Cremige Bohnen)

250 ml Brühe

150ml Bier

Stiele von einer Handvoll Koriander, fein geschnitten (alternativ 1/2 TL Koriandersamen)

Den Knoblauch, die Karotten und den Sellerie hinzufügen und unter gelegentlichem Umrühren weitere 10 Minuten anbraten. Alle Gewürze dazugeben, umrühren und anschließend die Tomaten, die Bohnen, die Brühe, das Bier und den Koriander darauf geben. Alles zusammen mischen, zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Den Topf mit einem Deckel bedecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach den Deckel entfernen und ein paar Minuten offen weiter kochen und abschmecken. Vor dem Servieren das Chili mindestens 5 Minuten ziehen lassen und anschließend die Toppings darauf geben.

PASTA E CECI

4 Portionen

40 Minuten

Pasta e ceci ist eine traditionelle römische Suppe aus Kichererbsen und Nudeln, was nicht sonderlich spannend klingt. Doch hier ist die Schlichtheit des Gerichts genau das, was es so lecker macht. Die Zutaten sind sehr überschaubar und man hat oft alles schon zu Hause. Aufgrund der Simplizität der Suppe sollte man darauf achten, dass die Zutaten von höchster Qualität sind - hier kommt man nicht davon mit Kichererbsen aus der Dose oder billigen Tomaten. Eine Portion zum Abendessen hilft vorzüglich gegen Herbst-Blues und ist dank den Kichererbsen auch sehr nahrhaft und gesund. Für einen etwas reicheren Geschmack kann auch eine Soffrito-Basis verwendet werden - dafür mit der Zwiebel etwas Stangensellerie und eine Karotte (fein geschnitten) sautieren.

3 Knoblauchzehen

40 ml Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

1 Prise Chili Flakes

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 Glas passierte Tomaten

3 Tassen gekochte Kichererbsen (siehe Simple Kichererbsen)

200 g Suppennudeln

Salz

Mit einer Messerseite den Knoblauch zerdrücken und die Schale entfernen. Dann mit Öl, Rosmarin und Chili Flakes in einem großen Topf ein paar Minuten anschwitzen, bis der Knoblauch anfängt sich hellgold zu färben. Die Zwiebeln und eine Prise Salz hinzufügen und etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Zwiebel weich wird, sich aber noch nicht färbt. Die Tomaten hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln. Anschließend die Kichererbsen mit etwa 1,2 Liter Aquafaba hinzufügen, mit Salz abschmecken, zum Kochen bringen und den Rosmarin entfernen. Dann die Nudeln hinzufügen und kochen, bis sie al dente sind. Wenn nötig, mehr Wasser oder Aquafaba hinzufügen.

BELUGALINSEN-CURRY

4 Portionen

40 Minuten

Dieses Curry ist wunderbar cremig, füllend und einfach ein Gute-Laune-Gericht. Die Zitrone gibt dem schweren Linsengericht eine fruchtige Note und Leichtigkeit. Die Linsensorte ist wichtig für das Curry – die schwarzen Linsen halten lange ihre Form und Textur im Gegensatz zu ihren farbigen Brüdern und Schwestern. Dadurch bleibt das Gemüse bissig, was perfekt zur cremigen Currysauce passt. Wir essen das Curry fast nie mit Reis – die Linsen und Kartoffeln sind sättigend genug und so bleibt der Geschmack stark und umspielt den ganzen Mund. Wenn Reste überbleiben, kann daraus mit einer Kelle Reis und einem Salat an der Seite noch eine weitere leckere Mahlzeit gezaubert werden.

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Zehe Knoblauch, fein gewürfelt 1cm Ingwer, fein gewürfelt

2 Karotten, in Scheiben geschnitten

2 EL Olivenöl

3 EL Curry (oder 2 EL Currypaste)

1/4 TL Koriandersamen

2 Kardamomkapseln

300g schwarze Linsen

1 Glas passierte Tomaten

1 Dose Kokosmilch

400ml Gemüsebrühe

5-8 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt

Salz und Pfeffer

1/2 Zitrone

frischer Koriander

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin einige Minuten bei kleiner Hitze andünsten, bis sie weich und glasig ist. Den Knoblauch und Ingwer dazugeben, umrühren und anschließend die Karotten hinzufügen und anbraten. Dazu kommt das Curry, eventuell etwas Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt. Im Mörser die Koriandersamen und den Kardamom klein reiben und ebenfalls dazugeben. Die Linsen, Tomaten, Kokosmilch und Brühe in den Topf geben und auf mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten die gewürfelten Kartoffeln hinzufügen. Das Curry ab und zu umrühren und achtgeben, dass nichts am Boden anbrennt. Sollte das Gericht zu dickflüssig werden, etwas Brühe nachgeben. Kurz vor Ende der Garzeit die Schale und den Saft der Zitrone unterrühren und anschließend mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mehr Curry abschmecken. Der Zitrusgeschmack sollte deutlich, aber nicht überwiegend sein. Beim Servieren frischen Koriander reichen.

KAROTTEN-INGWER-SUPPE

4 Portionen

35 Minuten

Karottensuppe mit Ingwer ist gesund, lecker und super schnell zubereitet. Sie ist besonders an ganz kalten Tagen eine Wohltat. Als „Medizin zum Essen“ wirkt sie entzündungshemmend und unterstützt das Immunsystem. Die Menge an Ingwer kann selbstverständlich verringert werden, wenn die Schärfe zu intensiv ist.

1 EL Öl

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

40g Ingwer, geschält und fein gehackt

1TL Koriandersamen

2 Kardamom-Kapseln, aufgebrochen

500g Karotten, grob gewürfelt

1/2 Knollensellerie oder 2 große Kartoffeln, grob gewürfelt

500ml Brühe

optional 60ml Kokosmilch für eine cremige Suppe

1 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel dazu geben. Bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten sautieren, bis die Zwiebel weich ist und noch nicht farbig wird. Dann den Knoblauch, Ingwer und die Gewürze hinzugeben und einige Minuten anbraten. Anschließend die Karotten dazugeben, kurz dünsten und mit der Brühe ablöschen. Die Suppe etwa 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Vom Herd nehmen und pürieren, eventuell noch etwas Kokosmilch beigeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Servieren etwas Kokossahne und geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne auf die Suppe geben.

Tofu-Kimchi-Suppe

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir hoffen, dass diese Rezeptsammlung Dich dazu inspiriert, mit Freude und in Ruhe zu kochen. Unser Alltag kann manchmal etwas hektisch sein – wir rennen von einem Termin zum nächsten und haben 1000 Projekte am Laufen. Doch das Kochen und Genießen von mindestens einer Mahlzeit am Tag ist ein Ritual, dass uns zur Ruhe kommen lässt. Es unterbricht die Hektik und erinnert an das Wesentliche.

Den Großteil der Zutaten für alle Rezepte gibt es natürlich bei uns im Unverpacktladen Hamsterbacke (Stand November 2021). Das erleichtert nicht nur das Einkaufen, sondern bestätigt auch das Anliegen dieser Rezeptsammlung: ein saisonales und regionales Kochen.

Wir werden oft gefragt, was man aus den Produkten in der Hamsterbacke kochen soll. Viele Menschen haben noch nie trockene Hülsenfrüchte benutzt oder kennen einige Produkte, die in der Hamsterbacke angeboten werden, nicht. Auch vegan kochen ist für viele noch fremd. Mit diesen Rezepten möchten wir eine Hilfestellung geben und inspirieren weiterzulernen.

Viel Spaß dabei!

Impressum

Herausgeber: Hamsterbacke Bayreuth e.V.

Gestaltung und Fotografie: Laura Fuhrmann

Lektorat/Korrektorat: Michaela Heinrich, Sandra Henneking, Laura Kürzdörfer, Susanne Lopez Enriquez

Rezepte:

Brühe aus Gemüseresten: Laura Fuhrmann

Hausgemachte Tempero: Laura Fuhrmann

Simple Kichererbsen: Laura Fuhrmann

Cremige Bohnen: Laura Fuhrmann

Herbst-Minestrone: Laura Fuhrmann

Minestrone mit Winter-Pesto: Laura Fuhrmann

Pasta e ceci: Laura Fuhrmann

Kartoffelsuppe: Sandra Henneking

Schnelle Linsensuppe: Laura Fuhrmann

Apfel-Butternut-Suppe: Laura Fuhrmann

Variationen: Laura Fuhrmann

Chili mit Bier und Kakao: Laura Fuhrmann

Tofu-Kimchi-Suppe: Laura Fuhrmann

Belugalinsen-Curry: Laura Fuhrmann

Karotten-Ingwer-Suppe: Laura Fuhrmann

Besuch uns im Laden: Hohenzollernring 67, 95444 Bayreuth

Finde uns online:
www.hamsterbacke-bayreuth.de
oeffentlichkeitsarbeit@hamsterbacke-bayreuth.de

hamsterbackebayreuth

hamsterbackebayreuth