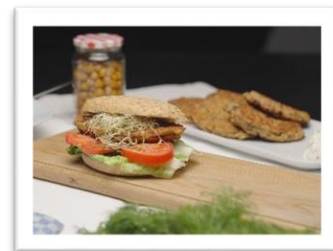


Bratling aus Kidney-Bohnen

(ca. 20 Probierportionen à 50 g)

Quelle: Dieses Rezept basiert auf dem Rezept „[Bratlinge aus Kidney-Bohnen, Blumenkohl, Kartoffeln und Joghurt-Kräuterdip](#)“ der Rezeptdatenbank „Schule plus Essen“ <https://www.schuleplusessen.de/service/rezepte/rezeptdatenbank> und wurde leicht abgewandelt.



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
480 g	Kidneybohnen, gegart (selbst gegart oder aus der Konserve)	<ul style="list-style-type: none"> ○ abtropfen lassen (Konservenware abspülen) ○ mit einer Gabel zerdrücken
½ ½	Zucchini Karotte	○ waschen, Karotte ggf. schälen und Gemüse fein raspeln
200 g 130 g 70 g 3 Prise Prise	Haferflocken, Feinblatt Magerquark Weichweizengrieß Eier, Größe L Jodsalz Pfeffer, schwarz	<ul style="list-style-type: none"> ○ alle Zutaten zusammen mit dem geraspelten Gemüse zu der Bohnenmasse geben, alles gut verrühren und ca. 20 Minuten quellen lassen ○ falls die Masse nach dem Quellen zu fest ist, noch etwas Quark hinzugeben; falls sie zu weich ist, etwas Semmelbrösel hinzugeben
2 EL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) ○ Bratlinge aus der Masse formen und von beiden Seiten goldbraun braten ○ fertige Bratlinge auf Küchenpapier abtropfen lassen

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Zucchini & Karotte:** Das Gemüse kann je nach Saison variiert werden, z.B. sind auch Kürbis, Pastinake, rote Bete, Petersilienwurzel oder Knollensellerie nutzbar.
- **Statt (nur) Salz & Pfeffer:** Das Rezept kann durch Zugabe verschiedener Kräuter (frisch oder getrocknet), z.B. Rosmarin, Thymian oder Gewürze, z.B. Kreuzkümmel verändert werden.

Rezept zum Video „Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co: Leckere Rezepte für eine nachhaltige Ernährung und Schulverpflegung“: <https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/wissenstransfer/kochvideos>

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de

Geröstete Kichererbsen

(ca. 12 Probierportionen à 20 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
240 g	Kichererbsen, gegart (selbst gegart oder aus der Konserve)	<ul style="list-style-type: none"> ○ abtropfen lassen (Konservenware abspülen) ○ mit einem sauberen Küchentuch vorsichtig gründlich abtrocknen
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Backofen auf 180° C Umluft vorheizen
1 EL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ mit den Kichererbsen in einer Schüssel vermengen ○ Backblech mit Backpapier auslegen und Kichererbsen darauf verteilen ○ Kichererbsen ca. 30 Minuten im Backofen bei 180° C Umluft rösten (bis sie goldbraun sind) und zwischendurch einmal das Blech rütteln
½ TL	Kreuzkümmel, ganz	<ul style="list-style-type: none"> ○ in einem Mörser fein zerstoßen
½ TL	Paprikapulver, geräuchert	<ul style="list-style-type: none"> ○ weitere Gewürze mit dem zerstoßenen Kreuzkümmel gut vermischen
½ TL	Currypulver, gelb	
½ TL	Zwiebelpulver	
½ TL	Knoblauchpulver	
1 Prise	Pfeffer, schwarz	
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Gewürzmischung mit den gerösteten Kichererbsen vermengen und weitere 5 Minuten backen

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Gewürze:** Die Gewürzmischung kann nach eigenem Geschmack zusammengestellt werden. Wer es etwas schärfer mag, kann auch etwas Chilipulver oder Cayennepfeffer verwenden. Dieses Rezept kommt – anders als viele andere Knabberereien – ohne Salz aus.

Rezept zum Video „Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co: Leckere Rezepte für eine nachhaltige Ernährung und Schulverpflegung“: <https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/wissenstransfer/kochvideos>

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.



Technische Universität Berlin



Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

www.in-form.de

Spaghetti mit grüner Erbsen-Sauce

(ca. 20 Probierportionen à 50 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
50 g	Sonnenblumenkerne	○ in einer Pfanne ohne Fett anrösten
100 g	ital. Hartkäse	○ reiben
		○ Sonnenblumenkerne und geriebenen Käse später zum Anrichten verwenden
Sauce:		
2	Knoblauchzehen	○ schälen und fein hacken
3	Frühlingszwiebeln	○ waschen, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden
2 EL	Rapsöl	○ in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) ○ Knoblauch zugeben und kurz anbraten ○ Frühlingszwiebeln zugeben und weitere ca. 2 Minuten braten
200 g Prise Prise	Erbsen, tiefgefroren Jodsalz Pfeffer, schwarz	○ in die Pfanne geben, mit 3 EL Wasser ablöschen und würzen ○ ca. 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist
3 Zweige	Dill	○ waschen, zupfen, fein hacken und in die Pfanne geben
1	Zitrone, unbehandelt	○ waschen, Schale abreiben und Abrieb in die Pfanne geben
250 ml	Gemüsebrühe	○ Brühe erhitzen
1 EL 1 EL	Zitronensaft Olivenöl	○ Brühe zusammen mit Zitronensaft, Öl und dem Pfanneninhalt in ein geeignetes Gefäß geben und alles pürieren
200 g	Erbsen, tiefgefroren	○ in eine Metallschüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen ○ abgedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen, Wasser abgießen und Erbsen mit pürierter Sauce vermengen

Nudeln: Rechtzeitig aufsetzen!		
500 g	Spaghetti Jodsalz	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser kochen ○ Achtung: beim Abgießen der fertigen Nudeln ca. 250 ml vom Nudelwasser aufheben und ggfs. zur Sauce geben, falls diese zu dickflüssig ist ○ fertige Nudeln mit der Sauce in einer großen Metallschüssel vermengen
Anrichten:		
1 EL	Olivenöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nudeln mit dem geriebenen Käse, den Sonnenblumenkernen und Öl anrichten

Rezept zum Video „Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co: Leckere Rezepte für eine nachhaltige Ernährung und Schulverpflegung“: <https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/wissenstransfer/kochvideos>

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



FÖL

Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Name:

Klasse:

Datum:

Hülsenfrüchte

Ergänzung zum Kochvideo „Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co: Leckere Rezepte für eine nachhaltige Ernährung und Schulverpflegung

Nachdem du dir das Kochvideo „Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co: ...“ angeschaut hast, weißt du schon jede Menge über Hülsenfrüchte.



Jetzt kannst du dein Wissen dazu noch vertiefen.

Hier findest du das Video:

<https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/wissenstransfer/kochvideos>



Tipp: Hier gibt es weitere Informationen zum Thema Hülsenfrüchte, die auch beim Lösen der Aufgaben hilfreich sind:

<https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte>

BZfE – Bundeszentrum für Ernährung



- Hülsenfrüchte – auch Leguminosen genannt – haben weltweit eine große Bedeutung für eine nachhaltige Nahrungsmittelproduktion, die auf Ernährungssicherheit und gute Eiweißversorgung ausgerichtet ist. Hülsenfrüchte gehören darum in vielen Ländern zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. **Schreibe auf**, welche Hülsenfrucht im Gericht genutzt wird und aus welchen Ländern/Regionen die Gerichte stammen.

Gericht	Hülsenfrucht	Land / Region
Hummus		
Falafelbällchen		
Rote Linsensuppe		
Feijoanda		
Dicke Bohnen		
Linsen-Dal		
Baked Beans		
Pasta e Fagioli		
Risi e bisi		
Mujaddara		

2. Lies den Text und füge die passenden Wörter in die Lücken ein.

Samen kostengünstig gesundheitsförderlichen Proteinquellen Ballaststoffen schädliche Stoffe
Leguminosen Phasin Vielzahl Produkte klimafreundlichen

Hülsenfrüchte sind Pflanzen, deren _____ in einer Hülse wachsen. Sie sind reich an Proteinen, _____ und wichtigen Nährstoffen. Ein anderes Wort für Hülsenfrüchte ist _____. Nicht nur in klassischen Gerichten wie Linseneintopf oder Erbsensuppe sind sie beliebt, sondern man findet sie auch in Rezepten wie Hummus, Currys und Nudelsoßen.

Leguminosen sind wertvolle _____, denn sie enthalten zwischen fünf und zehn Prozent hochwertiges Protein, wobei Soja sogar bis zu elf Prozent bietet. Es ist wichtig, Hülsenfrüchte immer zu garen, da sie roh _____ enthalten, z. B. das Gift _____.

Zunehmend relevant werden die Hülsenfrüchte auch durch das wachsende Interesse an einer _____ Ernährung. Sie tragen zur Verbesserung der Bodenqualität bei, indem sie Stickstoff aus der Luft binden und so den Bedarf an synthetischem Dünger reduzieren. Zudem sind sie _____. 500 Gramm Linsen kosten ca. zwei Euro und reichen für mehrere Portionen. Es gibt eine _____ von Hülsenfrüchten, darunter Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Sojabohnen, die in verschiedenen Formen erhältlich sind – frisch, getrocknet oder als Konserve. Ein neuerer Trend sind _____ aus Lupinen und Edamame (Sojabohnen), die immer beliebter werden. Diese heimischen Hülsenfrüchte bieten vielseitige Verwendungsmöglichkeiten in der Küche und tragen zu einer _____ Ernährung bei, da der Proteinbedarf durch geschickte Kombinationen, z. B. Hülsenfrüchte plus Getreide auch rein pflanzlich gedeckt werden kann.

3. Schreibe die passende Hülsenfrucht auf.



_____ Aus dieser Hülsenfrucht wird gerne Hummus oder Falafel gemacht.



_____ Diese Zutat ist typisch für Chili con/sin Carne.



_____ Diese Leguminose gehört zu den ältesten Kulturpflanzen. Sie wurde etwa 8000 v. Chr. bereits angebaut.



Bildquellen: pexels

Hieraus wird unter anderem Tofu hergestellt.



Diese Hülsenfrucht gibt es nicht nur in rot sondern auch in braun, schwarz, gelb und grün.

4. Hülsenfrüchte sind gesund und nachhaltig. **Beschreibe** in eigenen Worten als Text oder in Stichpunkten, weshalb sie so wertvoll für die Ernährung, aber auch für die Umwelt sind.

5. **Notiere** leckere Gerichte mit Hülsenfrüchten, die du kennst, die unter Aufgabe 1 noch nicht genannt wurden.

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.



Technische Universität Berlin



Förderungsgemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Name:

Klasse:

Datum:

Hülsenfrüchte

Ergänzung zum Kochvideo „Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co: Leckere Rezepte für eine nachhaltige Ernährung und Schulverpflegung“

Nachdem du dir das Kochvideo „Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co: ...“ angeschaut hast, weißt du schon jede Menge über Hülsenfrüchte.



Jetzt kannst du dein Wissen dazu noch vertiefen.

Hier findest du das Video:

<https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/wissenstransfer/kochvideos>



Tipp: Hier gibt es weitere Informationen zum Thema Hülsenfrüchte, die auch beim Lösen der Aufgaben hilfreich sind:

<https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/vom-acker-bis-zum-teller/huelsefruechte>

BZfE – Bundeszentrum für Ernährung



- Hülsenfrüchte – auch Leguminosen genannt – haben weltweit eine große Bedeutung für eine nachhaltige Nahrungsmittelproduktion, die auf Ernährungssicherheit und gute Eiweißversorgung ausgerichtet ist. Hülsenfrüchte gehören darum in vielen Ländern zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. **Schreibe auf**, welche Hülsenfrucht im Gericht genutzt wird und aus welchen Ländern/Regionen die Gerichte stammen.

Gericht	Hülsenfrucht	Land / Region
Hummus	Kichererbsen	Orient
Falafelbällchen	Kichererbsen	Israel Vorderasien Nordafrika
Rote Linsensuppe	Rote Linsen	u.a. Türkei
Feijoanda	Schwarze Bohnen	Brasilien
Dicke Bohnen	Ackerbohnen	Deutschland (Rhein & Ruhr)
Linsen-Dal	Linsen	Indien
Baked Beans	Weißer Bohnen	Nordamerika und England
Pasta e Fagioli	Bohnen	Italien
Risi e bisi	Erbsen	Italien
Mujaddara	Linsen	Naher Osten

2. Lies den Text und füge die passenden Wörter in die Lücken ein.

Samen kostengünstig gesundheitsförderlichen Proteinquellen Ballaststoffen schädliche Stoffe
Leguminosen Phasin Vielzahl Produkte klimafreundlichen

Hülsenfrüchte sind Pflanzen, deren Samen in einer Hülse wachsen. Sie sind reich an Proteinen, Ballaststoffen und wichtigen Nährstoffen. Ein anderes Wort für Hülsenfrüchte ist Leguminosen. Nicht nur in klassischen Gerichten wie Linseneintopf oder Erbsensuppe sind sie beliebt, sondern man findet sie auch in Rezepten wie Hummus, Currys und Nudelsoßen. Leguminosen sind wertvolle Proteinquellen, denn sie enthalten zwischen fünf und zehn Prozent hochwertiges Protein, wobei Soja sogar bis zu elf Prozent bietet. Es ist wichtig, Hülsenfrüchte immer zu garen, da sie roh schädliche Stoffe enthalten, z. B. das Gift Phasin.

Zunehmend relevant werden die Hülsenfrüchte auch durch das wachsende Interesse an einer klimafreundlichen Ernährung. Sie tragen zur Verbesserung der Bodenqualität bei, indem sie Stickstoff aus der Luft binden und so den Bedarf an synthetischem Dünger reduzieren. Zudem sind sie kostengünstig. 500 Gramm Linsen kosten ca. zwei Euro und reichen für mehrere Portionen. Es gibt eine Vielzahl von Hülsenfrüchten, darunter Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Sojabohnen, die in verschiedenen Formen erhältlich sind – frisch, getrocknet oder als Konserve. Ein neuerer Trend sind Produkte aus Lupinen und Edamame (Sojabohnen), die immer beliebter werden. Diese heimischen Hülsenfrüchte bieten vielseitige Verwendungsmöglichkeiten in der Küche und tragen zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung bei, da der Proteinbedarf durch geschickte Kombinationen, z. B. Hülsenfrüchte plus Getreide auch rein pflanzlich gedeckt werden kann.

3. Schreibe die passende Hülsenfrucht auf.



Kichererbsen

Aus dieser Hülsenfrucht wird gerne Hummus oder Falafel gemacht.



Kidney Bohnen

Diese Zutat ist typisch für Chili con/sin Carne.



Erbsen

Diese Leguminose gehört zu den ältesten Kulturpflanzen. Sie wurde etwa 8000 v. Chr. bereits angebaut.



Bildquellen: pexels

Linsen

Diese Hülsenfrucht gibt es nicht nur in rot sondern auch in braun, schwarz, gelb und grün.

Soja

Hieraus wird unter anderem Tofu hergestellt.



4. Hülsenfrüchte sind gesund und nachhaltig. **Beschreibe** in eigenen Worten als Text oder in Stichpunkten, weshalb sie so wertvoll für die Ernährung, aber auch für die Umwelt sind.

Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen und Erbsen, sind wirklich gesund und nachhaltig. Sie sind eine großartige Quelle für pflanzliches Eiweiß, was besonders gut ist, um weniger Fleisch zu konsumieren. Außerdem enthalten sie viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die unserem Körper helfen, fit zu bleiben. Wenn wir Hülsenfrüchte essen, stärken wir unser Immunsystem und bekommen genug Energie für den Alltag.

Auch aus Umweltsicht sind Hülsenfrüchte sehr wertvoll. Sie sind in der Lage, Stickstoff aus der Luft zu binden und in den Boden abzugeben. Dadurch verbessern sie die Bodengesundheit und benötigen weniger Dünger. Außerdem brauchen sie im Vergleich zu tierischen Produkten weniger Wasser und Fläche, um angebaut zu werden. Das macht sie zu einer umweltfreundlichen Wahl, die hilft, die Belastung für unseren Planeten zu reduzieren.

Zusammengefasst sind Hülsenfrüchte nicht nur gesund, sondern auch eine nachhaltige Alternative zu vielen anderen Lebensmitteln. Sie tragen dazu bei, unseren Körper stark zu halten und die Umwelt zu schützen. Wenn wir mehr Hülsenfrüchte in unsere Ernährung einbauen, tun wir sowohl uns selbst als auch der Erde etwas Gutes!

5. **Notiere** leckere Gerichte mit Hülsenfrüchten, die du kennst, die unter Aufgabe 1 noch nicht genannt wurden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

