

**RECEPTEN
VOOR PEULVRUCHTEN**

bonen, linzen, kikkererwten en meer

2016 - Internationaal jaar van de PEULVRUCHT

“ voedzame zaden voor een duurzame toekomst

– met minder vlees “



**Duurzame Week
Boxtel**

omdat Boxtel vooruit moet

WAAROM PEULVRUCHTEN?

-ze geven eiwit, net zoals bijvoorbeeld vlees, zuivel en noten

MAAR

-ze zijn veel beter dan vlees voor het milieu en klimaatverandering, ook in blik of potje

Broeikasgas: vlees geeft **VEEL** meer broeikasgassen dan peulvruchten

- Kip 1-2 keer zoveel
- Varken 2-4 keer zoveel
- Rund 9-40 keer zoveel (!)

Waterverbruik van vlees: 5-18 keer zoveel als peulvruchten

Alle grote en kleine supermarkten in Boxtel hebben een goed assortiment:

10 soorten **DROGE BONEN**

10 soorten **DROGE LINZEN** groen, wit, zwart, bruin, rood, gemengd

4 soorten **GEKOOKT**, kant en klaar

5 soorten **SOEP**, kant en klaar

15 soorten in **POTJES en BLIK:** o.a. kikkererwten, tuinbonen, kidneybonen, roze Borlotti, kapucijners
ook tientallen **GEKOELDE** producten zoals hummus, tofu, soyadranken en yoghurt

Recepten voor 4 personen, eten met rijst of brood erbij voor het goed opnemen van de eiwit:

Witte bonensoep

Eenvoudige Bonen-burgers

Kruidige geroosterde kikkererwten

Hummus

Wraps met bonen

Linzen curry

Driebonensalade

.... met dank aan Yvonne Hopstaken, Anneke Jepma en www.bruinebonenbende.nl (deze site is bomvol ideeën)

Transitie Boxtel, oktober 2016

ttboxtel@gmail.com

0411-677597

Witte bonensoep

225 gr. witte bonen (geweekt)
 2 el. boter
 1 ui, gesnipperd
 2 teentjes knoflook, gesnipperd
 2 stengels bleekselderij, in reepjes
 1 wortel, in stukjes
 8 dl. groentebouillon
 1 bol knoflook
 takje rozemarijn, fijn gehakt
 1 laurierblaadje
 zeezout
 vers gemalen zwarte peper

Week de bonen over de nacht in een pan met ruim weekwater.

Giet zoveel weekwater weg tot de bonen 2 cm onder water staan.

Zet de pan op het vuur en kook de bonen in 20 minuten gaar.

Verwarm een andere pan met 2 eetl. boter. Fruit hierin de ui en knoflook gedurende 3 min. en voeg de bleekselderij en wortel toe. Roer om en laat dit nog eens 3 min. smoren.

Schenk de bouillon erbij, voeg takje rozemarijn en laurier toe en breng aan de kook.

Laat het geheel in 20 min. zachtjes gaar worden.

Haal de rozemarijn en laurier uit de pan. Pureer de bonen en voeg deze bonenpuree toe aan de andere pan en pureer opnieuw.

Breng de soep op smaak met zeezout en zwarte peper.

Eenvoudige Bonen-burgers

Deze makkelijke burgers kunnen van allerlei bonen gemaakt worden: kikkererwten, nierbonen, linzen, zwarte bonen. Wel even de droogbonen een nachtje weken in ruim water en een uurtje zachtjes koken zodat ze gaar zijn voor gebruik. Geen tijd? gebruik dan een blikje of potje bonen, die al gaar zijn.

1½ kop bonen, gekookt
 2 eieren, los geklopt
 ½ kop peterselie, fijn gehakt
 ¼ kop belegen kaas, geraspt
 1 eetlepel fijne mosterd
 ¼ theelepel vers gemalen zwarte peper
 1 theelepel zeezout
 ½ citroen, sap
 ¾ kop broodkruimels
 1 eetlepel olijfolie

Verwarm oven op 170 graden. Doe alle ingrediënten, behalve de olijfolie, in een keukenmachine en maal tot er een mooie textuur ontstaat. Schep dit in een kom en vorm hier 4 mooie burgers van.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de burgers aan beide zijde voor totaal 5 a 6 minuten. Leg de burgers in een ovenschaal of plaat en bak ze af in 10 a 15 minuten.

Lekker met een broodje, wat sla en tomaten relish of yoghurtsaus!

Kruidige geroosterde kikkererwten

Lekker als gezonde snack, borrelnootjes, bij de salade of door de rijst, couscous of bulgur.

Laat een blik kikkererwten 400 gr. uitlekken in een zeef en leg ze daarna in een ovenschaal.

Maak een kruidenmengsel van bv.:

- 1 theel. paprikapoeder
- 1 theel. knoflookpoeder
- 1 theel. chilipoeder
- 1 theel. gedroogde tijm
- 1 theel. gedroogde oregano
- 1 theel. gemalen komijn

Verwarm de oven op 200 graden.

Bedruppel de kikkererwten met 2 eetl. olijfolie en bestrooi met het kruidenmengsel.

Zet de schaal in het midden van de oven en bak de kikkererwten voor 10 minuten.

Hussel goed om en bak ze in 10 minuten goudbruin.

* natuurlijk kun je ze ook in een koekenpan bakken!

Hummus

De basis is:

- 400 gr. kikkererwten, blik
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 2 eetl. tahin (sesampasta): eventueel vervangen door 100 gr. geroosterde en gemalen amandelen
- 1 citroen, sap van
- 1 theel. zeezout
- olijfolie om te bedruppelen en/of chili-olie

De basis wordt met de toevoegingen fijn gepureerd.

Hummus van biet:

- 2 gekookte bieten, fijn gesneden
- +basis

Er zijn allerlei hummus-combinaties te maken zoals:

Pompoen:

- 200 gr. pompoen, geroosterde
- + basis
- wat gehakte koriander

Tuinboon:

- 200 gr. tuinbonen, blik
- + basis
- wat bonenkruid

Rode paprika:

- 2 rode paprika, geroosterd
- wat gehakte oregano
- + basis

Wraps met bonen

meergranenwraps

1 blik bonen, b.v. zwarte of Borlotti

Sla, rauwkost en kruiden die je in de koelkast hebt, b.v.:

ijsbergsla met eventueel wat rucola

koriander of peterselie

komkommer

paprika

tomaten

lenteui

enzovoorts

Eventueel ook:

avocado

gerookte of gebakken kipfilet

Afmaken met:

peper en zout

tzatziki of knoflooksaus

rode uiensaus (Yildiz)

Snij alles redelijk fijn en gooi het in een slakom, maak een lekker grote bak. Spoel de bonen af en doe ze erbij. Meng alles en doe er naar smaak peper en zout bij. Warm de wraps even op in pan of magnetron. Leg op iedere wrap een flinke schep van het salademengsel en doe er eventueel al wat tzatziki of knoflooksaus bij. Rol de wrap op. Serveer het restant van de salade er los bij. Rode uiensaus en tzatziki kan ieder naar smaak pakken.

Bonensalade met fruit en kaas

400 gram linzen (bite-klaar gekookt in bouillon, of uit blik)

400 gram zwarte bonen

100 gram rode kidneybonen

200 gram rozijnen

200 gram rode druiven

2 mooie verse vijgen

250 gram blauwe kaas, bv stilton

200 gram verse spinazie of rucola

dressing van: 50 ml olijfolie

1 el honing

2 teentjes geperste knoflook

1 theelepel venkelzaadjes

grofgemalen peper en zeezout

Verwarm 1 liter bouillon en blancheer de bonen hier 1 minuut in. Giet de bonen af in een vergiet en laat ze even uitlekken en doe ze in een kom, samen met de rozijnen. Snijd de druiven door de helft en hutsel deze door de linzen. Begin nu met het maken van de dressing. Doe voor de dressing de olijfolie, de geperste knoflookteentjes, *herbes de provence* en honing in een kommetje of vijzel, samen met de grofgemalen peper en zout en hutsel het geheel goed door elkaar. Giet dit mengsel bij de linzen en roer het heel voorzichtig onder elkaar door, zodat er een mooi kleurenpallet ontstaat.

Drapeer de spinazie of de rucola rondom de rand van een mooie grote schaal.

Giet het linzenmengsel in het midden en verkruimel er de blauwe kaas overheen.

Snijd de vijgen in partjes en rangschik deze rondom de salade, met een mooie grote verse vijg "on top".

Lekker met stukken boeren brood en veel gezouten roomboter.

Linzen curry

Voor 2 personen.

2 rode paprika's

2 gedroogde tomaten in olie

olijfolie

1 eetlepel milde currypasta (liefst FairTrade)

1 blik linzen (of gedroogd en 25 min. koken): wit, rood, groen, zwart

zout, peper

2 bosuitjes

verse basilicum

150 gr. geitenkaas (of iets minder)

rucola

Om de paprika's te roosteren moet je ze in een op 225 C voorverwarmde oven leggen, of onder de grill en dan regelmatig keren tot het vel zwartgeblakerd is (zo'n 20 minuten). Daarna ongeveer een kwartier laten staan in een afgedekte kom, maar in een plastic zakje werkt ook, als er maar geen lucht bij komt. De velletjes eraf peuteren. Zaadjes verwijderen en in vieren of achten snijden.

Gedroogde tomaten in reepjes snijden.

In de pan de currypasta fruiten in een eetlepel olie. Schep de linzen erdoor, en even later de gedroogde tomaten, wat water en een snufje zout. Lekker warm laten worden.

De bosuitjes, basilicum en geitenkaas snijden. Als de linzencurry gaar/klaar is, de bosuitjes en basilicum erdoor scheppen, en dan ziet het er leuk uit als je de curry in het midden van het bord schept, en de rucolablaadjes eromheen met daarbovenop de plakjes kaas en paprika om en om. Beetje peper eroverheen en klaar!

Driebonensalade

1 blik kikkererwten of witte bonen

1 blik rode kidneybonen

1 blik roze Borlotti bonen (zogenaamde kievitsbonen, omdat ze gespikkeld zijn)

2 lenteuitjes

Dressing:

6 eetlepels olijfolie

3 eetlepels witte wijnazijn

2 eetlepels suiker

1½ eetlepels versgeraspte gember

1 rode peper

1 sjalotje

ev. ½ eetlepel venkelzaadjes

zout en peper

Dressing: snipper de rode peper en het sjalotje. Doe samen met alle overige dressing-ingredienten in een steelpan, breng aan de kook en laat al roerend een minuut koken. Zet het vuur uit.

De bonen: spoel de blikbonen goed af. Voeg de drie soorten bij elkaar in een kom. Snij de lente-uitjes in dunne ringetjes en voeg toe. Giet de nog warme dressing erbij, schep alles goed door elkaar en **laat 1 uur intrekken, koud serveren.**

*P.S. Wat vlees betreft: de uitstoot van broeikasgassen
van het hele vleessector
is gelijk aan
die van alle voertuigen in de wereld!*