

Mit Rote Beete eingefärbte Eier mit Lupinen-Hummus gefüllt, Lupinen-Hummus in Kapuzinerkresse-Blätter gefüllt, dazu knuspriges Lupinen-Eiweißbrot

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-kelly-vorspeise-100.html

Vorspeise (Dreimal die Woche gegessen)



Zutaten:

Für das Lupinenhummus:

1 Dose Lupinenkerne, gekocht
100 g Sonnenblumenöl
50 g Karotten, geraspelt (ca. 1 Karotte)
40 g Walnüsse gemahlen
3 EL Lupinenwürze
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
3 EL Zitronensaft
frische und/oder getrocknete Kräuter nach Belieben
Salz, Pfeffer, Curry nach Geschmack
etwas Honig nach Geschmack

Zubereitung:

Zuerst die Walnüsse klein hacken. Alle Zutaten mischen und mit dem Pürierstab zerkleinern. Masse mit Salz, Pfeffer, Curry und etwas Honig abschmecken. Zum Servieren etwas Lupinen-Hummus auf die Blätter streichen und zu kleinen Rouladen wickeln.

Zutaten:

Für die roten Eier mit Lupinen-Hummus:

4 Eier ca.
1 L Rote-Beete-Saft
etwas Lupinen-Hummus

Zubereitung:

Die Eier hart kochen, in kaltem Wasser abschrecken, vorsichtig schälen und über Nacht komplett bedeckt im Rote-Beete-Saft ziehen lassen. Eier entnehmen, halbieren und das Eigelb entfernen. Die Eier mit Hilfe eines Spritzbeutels mit dem Lupinen-Hummus füllen und anrichten.

Zutaten:

Für das Lupinen-Eiweißbrot:

6 Eier
375 g Magerquark
150 g gemahlene Mandeln
150 g Walnüsse
100 g Lupinensamen, gekeimt
45 g Hanfsamen, geschält
75 g Leinsamen
30 g Mohnsamen
2 TL Salz
¾ Tütchen Backpulver

Zubereitung:

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Eier in eine Schüssel schlagen, Magerquark dazugeben und alles mit dem Mixer gut verrühren. Anschließend die restlichen Zutaten beifügen und untermischen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig darin verteilen und mit Walnüssen bestreuen. Das Brot im Ofen für ca. 1 Stunde backen. Aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen. Das Eiweißbrot hält sich am längsten im Kühlschrank und bleibt dadurch saftig.
Tipp: Für noch mehr Protein kann das Eiweißbrot mit Lupinen-Hummus bestrichen werden.

Zutaten:

Für die Kräuterlimo:

1 L Apfelsaft klar
eine Hand voll Zitronenmelisse
ein Zweig Rosmarin
eine Hand voll Zitronenthymian

eine Hand voll Zitronenbasilikum
etwas Salbei nach Geschmack
etwas Estragon nach Geschmack

Zubereitung:

Die Kräuter grob in eine Karaffe zupfen und mit Apfelsaft füllen. Kühl stellen und über Nacht ziehen lassen. Vor dem Servieren die Kräuter absieben und mit Mineralwasser und Eiswürfeln mischen.

Linda Kelly

Dreierlei Lupinen-Dinkelnudeln mit Käse-Kräuter-Lupinenwürz-Soße und Ofengemüse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-kelly-hauptspeise-100.html

Hauptspeise



Zutaten:

Für die Käsesoße :

400 ml heißes Wasser
250 ml Sahne
ca. 100 g Alpkäse z.B. 3 Monate alt, gerieben
3 EL Lupinenmehl
3 EL Lupinenwürze
1 Zwiebel
½ Glas Weißwein
etwas Sonnenblumenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Zwiebeln klein hacken und im Sonnenblumenöl dünsten bis ein Bratensatz entsteht. Mit ½ Glas Weißwein ablöschen und bei reduzierter Hitze komplett einkochen lassen. Sahne, Brühe (heißes Wasser mit Lupinenwürze) und Lupinenmehl zugeben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis es eingedickt ist. Die gewünschten Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Man rechnet ca. 100 g Nudeln pro Person. Geriebenen Alpkäse über die fertigen Nudeln geben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen

Zutaten:

Für das Ofengemüse:

4 bis 5 Karotten
1 große Zucchini, z.B. Gelb
1 große oder 2 bis 3 kleine Zwiebeln
2-3 Zehen Knoblauch
5 Stiele Rosmarin
2 Stiele Thymian
2 Blätter Lorbeer
ein paar Stiele Basilikum
Ca. 50 ml Sonnenblumenöl
1-2 EL Lupinenwürze
evtl. etwas Honig
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Karotten und Zucchini in Stücke schneiden. Zwiebeln in Fächer schneiden. Knoblauch mit der Hand zerdrücken. Ca. 50 ml Sonnenblumenöl zuerst mit den Kräutern und anschließend mit dem Gemüse vermengen. Alles auf dem Ofenblech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum klein zupfen und auf dem Gemüse verteilen, ebenso den Knoblauch.

Ca. 20 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen.

Kräuterstiele und Knoblauch entfernen. Final mit Salz, Pfeffer, Lupinenwürze, Basilikum-blätter und eventuell mit etwas Honig abschmecken.

Linda Kelly

Lupinenkaffee-Mousse mit Lupinenkaffee-Karamell und Zwetschgenmus mit Crumble

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-kelly-dessert-100.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-kelly-dessert-100.html)

Nachspeise



Zutaten:

Für die Lupinenkaffee-Mousse:

50 ml Lupinenkaffee, warm
200 g Sahne
30 g Zucker
35 g Lupinenmehl
30 g Butter
ca. 2cl oder einen guten Schuss Eierlikör
2 Blätter Gelatine
1 Päckchen
Vanillezucker

Zutaten:

Für das Topping:

100 g Sahne, geschlagen
200 g Schmand
Etwas Lupinenkaffee-Sirup, alternativ Karamellsauce

Zubereitung:

Gelatineblätter in kaltem Wasser ca. 5 Minuten einweichen.
50 g kalte Sahne, 35 g Lupinenmehl, warmen Lupinenkaffee, Zucker und Vanillezucker in einem Topf klumpenfrei verrühren und alles ca. 3 Minuten aufkochen. Topf beiseitestellen und die eingeweichte Gelatine in der warmen Flüssigkeit auflösen. 5 Minuten abkühlen lassen, dann 30 g Butter und Eierlikör zugeben. Alles abkühlen lassen bis die Masse beginnt fester zu werden. Nun 150 g geschlagene Sahne unterheben. Mousse in Dessertgläser abfüllen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Sahne und Schmand vermischen. Zum Servieren etwas Lupinenkaffee-Sirup einfüllen und mit dem Sahne-Schmand auffüllen.

Zutaten:

Für das Zwetschgenmus:

600 g Zwetschgen
100 g Zucker
50 g Gelierzucker
1 TL Zitronensaft
1 TL Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und ca. 15 Minuten kochen lassen. Dabei fortwährend rühren. Dann mit einem Stabmixer pürieren und in die Nachtschgläser abfüllen.

Zutaten:

Für den Crumble:

150 g Mehl
100 g Butter
80 g Zucker
1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Handrührgerät vermischen, bis ein krümeliger Teig entsteht. Diese „Krümel“ auf dem Backblech ca. 30 Minuten bei 180 Grad backen.
Kurz vor dem Servieren das Zwetschgenmus gut mit Crumble bedecken

Linda Kelly

