

Kulinarische Schätze vom Bodensee

Rezepte von Linda Kelly

Alle Mengenangaben für **4 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Gruß aus der Küche: Mit Rote Beete eingefärbte Eier und Lupinenhummus gefüllt, Lupinenhummus in Kapuzinerkresse-Blätter gefüllt, dazu knuspriges Lupinen-Eiweißbrot

Zutaten Lupinen-Hummus für 4-6 Personen:

1 Dose Lupinenkerne (ca. 360 g), 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	Salz, Pfeffer, Curry nach Geschmack
frische und/oder getrocknete Kräuter nach Belieben	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.

Zutaten Lupinen-Hummus in Kapuzinerkresse-Blätter gefüllt

4-6 Kapuzinerkresse-Blätter
Lupinen-Hummus-Masse

Zubereitung: Zum Servieren etwas Lupinen-Hummus auf ein Blatt streichen und zu kleinen Rouladen wickeln.

Zutaten rote Eier gefüllt mit Lupinen-Hummus:

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

Zubereitung: Die Eier hart kochen, 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 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	¼ 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 Lupinenhummus bestrichen werden.

Zutaten Kräuterlimo:



1 L Apfelsaft klar
ein Zweig Rosmarin
eine Hand voll Zitronenbasilikum
etwas Estragon nach Geschmack

eine Hand voll Zitronenmelisse
eine Hand voll Zitronenthymian
etwas Salbei 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 Eiswürfel mischen.

Hauptspeise: Dreierlei Lupinen-Dinkelnudeln mit Käse-Kräuter-Lupinenwürz-Soße, dazu Ofengemüse

Zutaten Käsesoße für 4-6 Personen:

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 fertig geben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten Ofengemüse:

4 bis 5 Stück 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: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Karotten und Zucchini in Stücke schneiden. Zwiebeln in Fächer schneiden. Knoblauch mit der Hand zerdrücken und alles auf dem Ofenblech verteilen.

Ca. 50 ml Sonnenblumenöl mit den Kräutern vermengen und mit dem Gemüse vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum klein zupfen und auf dem Gemüse verteilen.

Ca. 20 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen.

Kräuterstiele und Knoblauch entfernen. Final mit Salz, Pfeffer, Lupinenwürze, Basilikumblättern und eventuell mit etwas Honig abschmecken.

Nachspeise: Lupinenkaffee-Mousse mit Lupinenkaffee-Karamell und Zwetschgenmus mit Crumble

Zutaten für 4-6 Personen:

250 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 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, warmer Lupinenkaffee, Zucker und Vanillezucker in einem Topf klumpenfrei verrühren und alles 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 soweit abkühlen lassen bis die Masse beginnt fester zu werden. Nun 150 g geschlagene Sahne in die Masse 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 Sahne-Schmand auffüllen.

Zutaten Zwetschgenmus mit Crumble:

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 Nachtischgläser abfüllen.

Zutaten Crumble:

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

Zubereitung: Ofen auf 180 Grad vorheizen. 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.

Guten Appetit!