

Rezeptvorschläge der Schüler*innen der Klasse 7/8 der Anne-Frank-Schule

Saarlouis

Die Schüler*innen haben sich dafür entschieden den „Klassiker“ Chicken-Nuggets, Pommes, Majo in einer veganen Variante zu kochen. Nach einer intensiven Recherche im Internet zum Thema Hülsenfrüchte und der Sichtung verschiedener Rezepte, entstand folgender leckerer, gesunder und veganer Snack:

„Kichererbsen-Nuggets, Linsen-Pommes mit Erdnuss-Mayonnaise“

Die Rezepte wurden im Arbeitslehrerunterricht ausprobiert und für gut befunden. Eine besondere Herausforderung war dabei die Erdnuss-Mayonnaise. Nachdem die Schüler*innen herausfanden, dass auch die Erdnuss zu den Hülsenfrüchten gehört, war aber klar, dass ein Bestandteil aus Erdnüssen bestehen sollte.

Rezept Kichererbsen-Nuggets

Zutaten: (für 20 Stück)

- 100 g Pankomehl
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Kichererbsenmehl
- 1-2 TL Salz
- 50 ml „Aquafaba“ (Einlegewasser der Kichererbsen)
- ½ TL Zitronensäurepulver

Zubereitung:

- 1) Backofen auf 190°C auf Ober-Unterhitze vorheizen.
- 2) Das Pankomehl auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und für ca. 5 Minuten im Backofen anrösten.
- 3) Anschließend das Pankomehl abkühlen lassen und den Backofen auf 200 °C hochstellen.
- 4) Nun die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.

- 5) Als nächstes die Kichererbsen abgießen. Dabei das Wasser (Aquafaba) auffangen.
- 6) Jetzt die Kichererbsen, die Zwiebel, den Knoblauch, das Kichererbsenmehl und das Salz in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse zerkleinern.
- 7) Nun 50 ml Aquafaba abmessen und mit ½ TL Zitronensäure steifschlagen.
- 8) Anschließend diesen „veganen Eischnee“ unter die Kichererbsenmasse heben.
- 9) Aus der Masse „Nuggets“ formen, mit Pankomehl panieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- 10) Die Nuggets im Backofen bei 200°C 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten wenden.

Rezept Linsen-Pommes

Zutaten: (4Portionen)

- 300 g Linsenmehl (alternativ funktionieren auch Soja-, Kichererbsen- oder Bohnenmehl)
- 800 ml Wasser
- 2 TL Olivenöl
- ½ TL Salz
- Öl zum Ausbacken
- Pfeffer, Salz, Paprikapulver (edelsüß, rosenscharf und geräuchert)

Zubereitung:

- 1) Wasser, Salz und Olivenöl in einem großen Topf aufkochen.
- 2) Das Linsenmehl dazugeben und alles sehr gut pürieren.
- 3) Die Masse in ein gefettetes Backblech geben und glattstreichen.
- 4) 2-3 Stunden kühlstellen.
- 5) Die Masse nun auf ein Küchensbrett stürzen und in „Pommes-Shape“ schneiden.
- 6) Die Streifen in heißem Fett goldgelb ausbacken.
- 7) Die Pommes auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
- 8) Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Rezept Erdnuss-Mayonnaise

Zutaten:

- 100 g Erdnüsse (WICHTIG: über Nacht einweichen)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 1 TL Weißweinessig
- 1 EL Agaven-Dicksaft
- Kurkuma (Pulver), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die eingeweichten Erdnüsse abgießen.
- 2) Die Erdnüsse mit den übrigen Zutaten im Mixer aufschlagen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Eine leckere, vegane und gesunde Alternative zum Original.

GUTEN APPETIT!

