



Augenbohnenburger

Das braucht's:

- 🌀 1 kg Augenbohnen, gekocht (= 400 g getrocknet)
- 🌀 250 g Rüebli, Sellerie, Lauch in kleinen Würfeln
- 🌀 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 🌀 Peterli, gehackt
- 🌀 Salz, Pfeffer, Curry, Chili, Paprika
- 🌀 2 EL Kichererbsenmehl
- 🌀 Paniermehl

So geht's:

- 🌀 Augenbohnen über Nacht einweichen, dann weich kochen (z.B. im Dampfkochtopf)
- 🌀 Zwiebeln & Gemüse andämpfen und würzen
- 🌀 Alles in eine Schüssel geben und mischen
- 🌀 Kichererbsenmehl dazugeben
- 🌀 Abschmecken
- 🌀 Peterli dazugeben
- 🌀 Burger formen
- 🌀 In Paniermehl wenden
- 🌀 In heissem Öl anbraten



Die Augenbohne frisch aus der Hülse. Foto: Seraina Vonzun





Burger Brötchen

Das braucht's:

- 🌀 1 kg Weizenmehl
- 🌀 Hefe
- 🌀 20 g Salz
- 🌀 4-4.5 dl Sojamilch / Hafermilch, lauwarm
- 🌀 3-3.5 dl Wasser, lauwarm
- 🌀 150 g weiche Margarine
- 🌀 Kurkuma + Hafermilch zum bestreichen

So geht's:

- 🌀 Mehl, Hefe, Salz und Margarine in eine Schüssel geben
- 🌀 Pflanzenmilch und Wasser leicht erwärmen
- 🌀 Alles zu einem Teig kneten
- 🌀 1 h aufgehen lassen
- 🌀 Brötchen formen
- 🌀 Nochmals 20-30 min aufgehen lassen
- 🌀 Mit Kurkuma-Hafermilchmischung bestreichen
- 🌀 25-30 min bei 180 °C Heissluft backen



Passt wunderbar
zum Augenbohnen-
burger!



Hülsen und Blüten der Augenbohne im August. Foto: Seraina Vonzun



DIVINFOOD wurde durch das Forschungs- und Innovationsprogramm Horizon 2020 der Europäischen Union im Rahmen der Finanzhilfvereinbarung Nr. 101000383 finanziert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Projekt *NAP-Augenbohne*

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Bundesamt für Landwirtschaft BLW



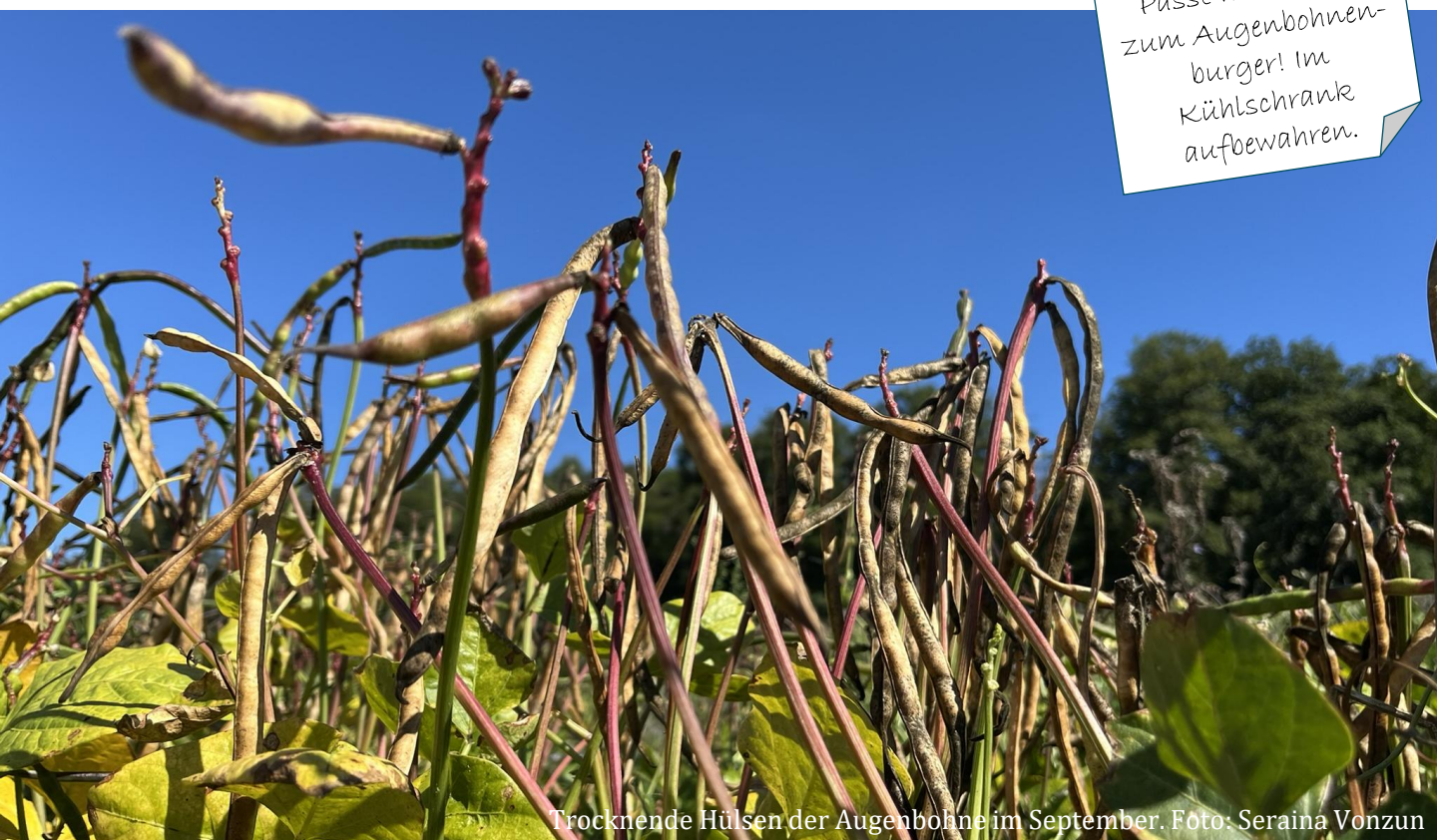
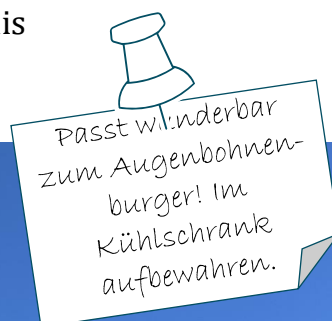
Feigen-Chutney

Das braucht's:

- 🌀 1 kg Feigen, geviertelt
- 🌀 3 rote Zwiebeln in Ringen
- 🌀 1 dl Rotweinessig
- 🌀 1 dl Balsamico, dunkel
- 🌀 1 dl Balsamico, hell
- 🌀 6 EL Honig oder Agavensirup o.Ä.
- 🌀 Salz, Pfeffer, Zucker, Peperoncini entkernt in Streifen

So geht's:

- 🌀 Ca. 5 EL Zucker caramelisieren
- 🌀 Zwiebeln dazugeben
- 🌀 Mit Essig ablöschen, köcheln, bis sich Zucker aufgelöst hat
- 🌀 Feigen dazugeben
- 🌀 Würzen, Honig dazugeben
- 🌀 Am Schluss die Chilis
- 🌀 abschmecken



Trocknende Hülsen der Augenbohne im September. Foto: Seraina Vonzun





Rezeptsammlung



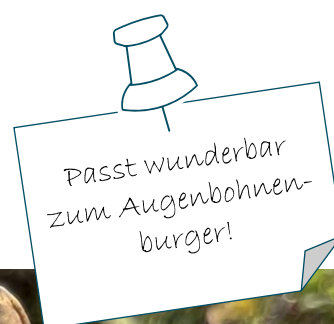
Coleslaw Salat

Das braucht's:

- 🌀 1 kg Kabis, weiss
- 🌀 0.5 kg Rüebl
- 🌀 4 EL Senf
- 🌀 3 dl Weissweinessig
- 🌀 8 EL Mayonnaise
- 🌀 4 EL Joghurt Nature
- 🌀 Salz, Pfeffer, wenig Zitronensaft

So geht's:

- 🌀 Kabis und Rüebl raffeln
- 🌀 Alle Zutaten für die Sauce mischen
- 🌀 Kabis und Rüebl damit anmachen
- 🌀 abschmecken



Blüten und Hülsen verschiedenen Reifegrads der Augenbohne. Foto: Seraina Vonzun



DIVINFOOD wurde durch das Forschungs- und Innovationsprogramm Horizon 2020 der Europäischen Union im Rahmen der Finanzhilfvereinbarung Nr. 101000383 finanziert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Projekt NAP-Augenbohne

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Bundesamt für Landwirtschaft BLW



Augenbohnen-Mousse

Das braucht's:

- 🌀 1 kg Augenbohnen
- 🌀 2 Knobli-Zehen
- 🌀 ½ Bund frischer Thymian
- 🌀 Olivenöl
- 🌀 Salz, Pfeffer

So geht's:

- 🌀 Augenbohnen über Nacht einlegen, abspülen
- 🌀 Zwei zerdrückte Knobli-Zehen, Salz und ca ½ Bund Thymian hinzugeben und mit frischem Wasser ganz weich kochen (zB. im Dampfkochtopf)
- 🌀 Thymian rausfischen, Wasser ableeren, bis es noch ca. 2cm hoch steht in der Pfanne
- 🌀 Pfeffer und viel Olivenöl hinzugeben
- 🌀 Mixen, bis die Masse glatt ist. Bei Bedarf, mehr Wasser oder Olivenöl hinzugeben
- 🌀 Abschmecken.

Geerntete, gereinigte, getrocknete Augenbohnen. Foto: Seraina Vonzun



DIVINFOOD wurde durch das Forschungs- und Innovationsprogramm Horizon 2020 der Europäischen Union im Rahmen der Finanzhilfvereinbarung Nr. 101000383 finanziert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Projekt *NAP-Augenbohne*

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Bundesamt für Landwirtschaft BLW