

## "Hønsesalat" med hestebønner

### Ingredienser

- 1½ dl danske hestebønner
- 200 g danske champignon
- 1 dl hvide asparges (på glas)
- 4 spsk. cremefraiche
- 2 spsk. mayonnaise
- 1 spsk. citronsaft
- ½ spsk. sennep
- 1 håndfuld danske purløg
- Salt og peber

### Fremgangsmåde

1. Skyl hestebønnerne. Sæt dem i blød med rigelig vand på køl i 10 timer eller natten over
2. Kassér iblødsætningsvandet og kog hestebønnerne i rigeligt frisk vand i 35-40 min.
3. Rengør og skær champignon i skiver og steg dem på en pande ved høj varme med salt og peber, til de er godt møre
4. Kom de stegte champignon i en skål og sæt dem til side
5. Hæld vandet fra aspargesene og snit dem i mundrette stykker
6. Hak hestebønnerne groft og kom det i en skål sammen med aspargesene
7. Lav dressing ved at røre cremefraiche, mayonnaise, citronsaft og sennep sammen og smag til med salt og peber
8. Vend dressing med asparges, hestebønner og champignon
9. Hak purløg fint og vend det i hestebønnesalaten
10. Smag til med salt og peber

Sæt hestebønnesalaten med asparges og champignon på køl inden servering

### Bagte kikærter

De bagte kikærter kan bruges som en sund snack, men de er også gode i en salat eller som tilbehør til eksempelvis kylling. Opskriften er beregnet som snack eller anvendelse i salat til fire personer.

Skal de ovnbagte kikærter bruges som tilbehør, skal du lave en dobbelt portion. Som passer med en bageplade.

### Ingredienser

- Ca. 230 gram kikærter fra dåse
- 3 spiseskefulde olivenolie
- 1 teskefuld paprika
- 1 teskefuld hvidløgspulver
- 1 teskefuld tørret oregano
- En smule spidskommen
- Lidt salt

### Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Hæld kikærterne i en sigte og skyl dem under den kolde hane. Dryppes af.
3. Kom de skyllede kikærter i en skål.
4. Tilsæt lidt olivenolie, paprika, hvidløgspulver, oregano og spidskommen.
5. Vend kikærter og krydderi godt sammen.
6. Beklæd en bageplade med bagepapir, og bred kikærterne ud i ét lag.
7. Derefter skal de ovnristede kikærter have cirka 20 minutter i ovnen, og vend dem halvvejs.
8. De færdigbagte kikærter tages ud og køles en smule af, og er klar til servering.

Ønsker du endnu mere gang i de sprøde kikærter, kan du tilsætte lidt cayennepeber eller chili.

# HAVESELSKABET

S t r u e r K r e d s



## Bælgfrugter

Bælgfrugter har været basiskost i årtusinder i bl.a. Mellem- og Sydamerika. I Danmark bruges bælgfrugter ikke i særlig stor udstrækning, men de kan være en væsentlig proteinkilde, hvis man ikke spiser kød. Proteinindholdet i bælgfrugter er nemlig højt.

Bælgfrugter er sunde, fedtfattige råvarer, der indeholder mange kostfibre, mineraler og vitaminer. Desuden er de ofte billige.

### **Hvordan tilberedes bælgfrugter?**

Bælgfrugter som fx kikærter og røde kidney bønner kan købes spiseklare på dåse eller karton. De kan bruges med det samme og er forkogt.

Linser, fx de røde, sorte eller grønne linser, kan bruges direkte i gryderetten eller suppen. De skal koge i kortere tid end fx kikærter og bønner. Tørrede bælgfrugter som fx kikærter og bønner skal udblødes i vand i flere timer, før man kan spise dem. Man skal altid følge anvisningen på produktets emballage. Ofte skal bælgfrugterne koges et godt stykke tid, efter at de har været udblødt. For bønner er det mindst 30 min.

### **Hvad kan jeg bruge bælgfrugter til?**

Flere danskere kender måske falafler og hummus, som er lavet af kikærter. Det er nogle retter som stammer fra Middelhavsområdet. Man kan lave det selv, eller købe det færdiglavet. Men der er mange andre måder, man kan bruge bælgfrugter på. På nettet er der mange spændende retter.

## Bønneboller

### **Ingredienser**

- 25 g gær
- 3 dl lunke vand
- 1 dåse bønner (240g kogte bønner, butterbeans eller kidneybønner)
- 2 spsk. olivenolie
- 1 dl skyr, yougurth, eller creme fraiche
- 1 lille spsk. salt
- 1 spsk. honning eller sukker
- 4-5 dl hvedemel
- 2 dl rugmel
- 1/2 dl hørfrø

### **Pensling**

- 1 stk. sammenpisket æg
- hørfrø og græskarkerner

### **Fremgangsmåde**

1. Bland gær og lunke vand sammen.
2. Tilsæt olie, honning og salt.
3. Blend bønnen (de er kogte på forhånd) til en homogen masse.
4. Kom bønne-massen, hørfrø og mel i dejen. Lad dejen hæve en times tid. Dejen skal være klistret.
5. Tænd ovnen på 250grader (ikke varmluft). Lad en bageplade stå inde i ovnen, så den bliver varm. Kom dejen på en bradepande med bagepapir. Pensel bollerne med sammenpisket æg. Drys med kerner. Pensel med æg igen, så sidder kernerne bedre fast.
6. Når ovnen er varm skrues den ned på 225 grader. Træk forsigtigt bagepapiret over på den varme bageplade. Bages ca. 20 minutter - hold øje med dem!

## Hvid bønnesuppe med olivenolie og evt. salamichips

### **Ingredienser**

- 2 dåser hvide bønner
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 2 terninger hønseboullion
- 5 dl vand
- 1 dl piskefløde
- 1/2 tsk. salt
- friskkværnet sort peber

**Tilbehør:** 50 gr. italiensk salami i skiver • olivenolie blandede oliven

### **Fremgangsmåde**

1. Skyl bønnen i koldt vand. Pil og hak løg og hvidløg fint. Steg løg og hvidløg i olien ca. 3 min. Tilsæt bønner, bouillonterninger og vand. Lad koge ca. 5 min. Tilsæt fløden/blend suppen med en stavblender.
2. Sæt ovnen på 100 gr. varmluft. Læg salamiskiverne på bagepapir og bag ca. 20 min midt i ovnen.
3. Dryp lidt olivenolie over suppen og server med salamichips, oliven og brød. ( brug evt en krydret olivenolie).

## Hjemmelavet nutellea

### **Ingredienser**

- 1 dl tørrede økologiske danske hestebønner (ca. 75 gram) - (anden bønne eller dåsebønner kan også bruges)
- 100 g hasselnødder
- 2 store spsk. smør
- 100 g mørk chokolade (minimum 45%)
- 10 dadler (uden sten)
- 1 knivspids salt

### **Fremgangsmåde**

1. Dagen før: Skyl og sæt 1 dl tørrede hestebønner i blød i rigeligt vand i minimum 12 timer på køl.
2. Kog de udblødte hestebønner i rent vand i 30-35 min.
3. Rist hasselnødderne på en bageplade ved 200 grader (varmluft) indtil de er gyldne og skallerne løsner sig. Lad hasselnødderne køle af.
4. Tag et rent viskestykke og fordel de afkølede hasselnødder i viskestykket.
5. Saml viskestykket rundt om hasselnødderne og gnid dem mod hinanden, så skallerne falder af. Der vil være en smule skaller, som bliver siddende - det gør ikke noget.
6. Smelt chokolade og smør i et vandbad
7. Tag en foodprocessor eller stavblender og blend dadlerne sammen med chokolade og smør indtil massen er ensartet.
8. Kom de ristede og afskallede hasselnødder i lidt ad gangen og blend dem sammen med den øvrige masse.
9. Tilsæt de kogte hestebønner og 1 knivspids salt, og blend indtil du har en cremet nutella. Tilsæt evt. lidt fløde for at gøre nutelleaen mere smørbar. Hæld din nutella i et stort glas med låg og sæt det i køleskabet.
10. Den hjemmelavede nutella kan holde sig på køl i 14 dage.