

Barbara Rias-Bucher Lupinen

Leseprobe

[Lupinen](#)

von [Barbara Rias-Bucher](#)

Herausgeber: Mankau Verlag



<https://www.unimedica.de/b23587>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Barbara Rias-Bucher

LUPINEN

Das heimische Eiweißwunder

... LESEPROBE ...



46 feine Rezepte

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Rias-Bucher
Lupinen – Das heimische Eiweißwunder
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-446-5
1. Auflage März 2017

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout: X-Design, München
Satz, Gestaltung und Bildredaktion: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Barbara Rias-Bucher:** 39, 49, 53, 63, 65, 79, 103, 106, 113, 117, 125
© **Fotolia** iLUXimage: 4, 6–7; Natalia Mylova: 4–5, 34–35; gkrphoto: 5, 72–73; Natalia Mylova: 5, 100–101; Freykoerperkur: 10; Darios: 15; Comugnero Silvana: 17; bit24: 22; dabjola: 28; asab974: 31; svrid79: 32–33; Natasha Breen: 37; Kati Finell: 41; zazedanslacuisine: 43; Barbara Pheby: 45; siankoo: 47, 55, 69, 85, 89, 111; anna_shepulova: 50, 71, 81, 87, 105, 115; Kitty: 57; Doris Heinrichs: 59; sarsmis: 61; anjelagr: 67; zoryanchik: 77; tycoon101: 82; olhaafanasieva: 93; Crisferra: 95; olepeshkina: 97, 99; StockphotoVideo: 109; fotogal: 119; zi3000: 121
Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Lupinen liebe ich seit meiner Kindheit. Als sommerbunte Inseln wuchsen sie im riesigen Garten meiner Großeltern, überragten mich Winzling, und wenn ich mich darin versteckte, träumte ich mich ins Wunderland der kleinen Alice. Auf meiner ersten Reise nach Mallorca lernte ich dann die proteinreichen Samen kennen. Tief im Landesinnern, wo man damals noch kaum Touristen begegnete, kostete ich sie in einer kleinen Kneipe zum Sherry, ohne zu wissen, was ich da aß. Doch natürlich fragte ich nach und zog dann ganz glücklich mit einem Glas eingelegter Lupinenkerne ab.

Es sind die beiden Erscheinungsformen einer Pflanze, die mich seit jeher begeistern: ästhetisch die eine, nahrhaft die andere. Mit Blumenlupinen kann man den Garten schmücken und Insekten Nahrung bieten, während Süßlupinen als Kerne, Schrot, Mehl und Flocken höchst vielseitig verwendbar sind und ganz ausgezeichnet schmecken. Und davon handelt dieser Kompakt-Ratgeber: Lust auf Lupinen soll er Ihnen machen, Freude am Kosten, Kochen und Experimentieren soll er Ihnen schenken, Abwechslung in die vegetarische Küche wird er bringen – und der Mehrwert für die Gesundheit ist inbegriffen.


Gutes Gelingen wünscht Ihnen


Barbara Rias-Bucher

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---

 Kleine Lupinen-Kunde	7
Lupinen botanisch und historisch	8
Nahrung für Notzeiten	9
Alkaloide und Bitterstoffe	11
Eine Pflanze für den Klimaschutz	12
Ackerbau statt Viehzucht	13
Süßlupinen lieber kaufen	14
Blumenlupinen anbauen	15
Was in Lupinen steckt	16
Jede Menge Eiweiß	16
Eine gute Basenquelle	18
Für Ballast ist gesorgt	20
Günstige Mineralstoffbilanz	21
Stärke fürs Immunsystem	23
Hormonersatz für Frauen	23
Worauf man achten muss	25
Blume mit Allergiepotezial	25
Aus der Küchenpraxis	27
Eier durch Lupinen ersetzen	30
Zehn Tipps zu Lupinen	32

 Snacks, Suppen, Salate	35
Guten-Morgen-Müsli	36
Lupinendrink	38
Joghurt mit Lupinenschrot	40
Lupinensüppchen	42
Kartoffelsuppe	44
Minestrone	46
Gebackene Lupinenkerne	48
Bunter Salat	50
Lupinensalat mediterran	52
Frittata	54

 Lupinen-Couscous-Salat	56
Crostini	58
Lupinenbrot mit Ziegenkäse ..	60
Blütenbrötchen	62
Lupinen-Walnuss-Brot	64
Gurkensandwich	66
Lupinen-Naan-Brot	68
Lupinenschnittchen	70

 Hauptgerichte & Herzhaftes	73
Lupinennudeln mit Pesto	74
Wokgemüse mit Lupinen	75
Auberginenrollen	76
Spargelkuchen	78
Zucchini-Lupinen-Frikadellen ..	80
Lupinenaufstrich	82
Kartoffeln mit Lupinensauce ..	83
Lupinentäschchen	84
Falafel	86
Tomaten-Käse-Kuchen	88
Ofengemüse mit Lupinen	90
Fenchel mit Gnocchi	91
Flammkuchen	92
Gemüsecurry	94
Lupinenpastetchen	96
Kartoffel-Möhren-Auflauf	98

 Desserts & Süßgebäck	101
Quittentarte	102
Brownies	104
Kiwikuchen	106
Zwetschgengratin	108
Erdbeertorte	110
Nektarinenauflauf	112
Mandarinenkuchen	114
Vanille-Apfel-Kuchen	116
Rhabarber-Crumble	118
Orangensternchen	120
Kokoskuchen mit Zwetschgen	122
Apfel-Chia-Muffins	123
Kirschkuchen	124

Register	126
-----------------------	-----



Kleine Lupinen-Kunde



Lupinen botanisch und historisch

Lupinen sind schöne Pflanzen mit prächtigen bunten Blütenständen; botanisch gehören sie genau wie Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen zu den Leguminosen. In den tropischen bis subtropischen Breiten der Neuen Welt sind sie mit Hunderten von Arten vertreten, während die im mediterranen Raum heimischen afrikanischen und europäischen Lupinen kaum ein Dutzend Spezies umfassen.

Die reinen Wildformen sind aufgrund des hohen Anteils an bitteren Alkaloiden gesundheitsschädlich bis giftig. Dass man die Pflanzen zu Recht für gefährlich hielt, erkennt man an ihren Namen: Das alte Wort *Wolfsbohne* entspricht der botanischen Bezeichnung *Lupinus*, das vom lateinischen *lupus* für Wolf kommt. Tatsächlich erinnern Lupinenhülsen mit ihrer bräunlich-grauen Behaarung ein wenig an das zottige Fell eines Wolfs.

Doch als Pflanzen mit hohem Nährwert, vor allem mit einem beachtlichen Proteingehalt, die überdies höchst pflegeleicht sind und für natürliche Düngung sorgen (→ auch Seite 12 f.), wurden bestimmte Lupinenarten bereits im antiken Griechenland, im Römischen Reich und etwa um die erste Jahrtausendwende auch in Ägypten kultiviert. »Sie ist die einzige Pflanze, die auf ungepflügten Böden gesät wird«, heißt es beim römischen Naturforscher Plinius (23–79 n. Chr.). »Sie braucht den Mist so wenig, dass sie selbst den besten darstellt«,

erklärte Plinius und resümierte: »Keine Pflanze verursacht weniger Kosten.« Sein Zeitgenosse Columella, Agrarwissenschaftler und experimentierender Landwirt, erwähnte in seinen Schriften über Landwirtschaft und Gartenbau, dass Lupinen erst durch Einweichen und Kochen genießbar würden.

Nahrung für Notzeiten

Während Plinius allgemein feststellte, dass Lupinen Mensch und Tier ernährten, präziserte Columella: »Gekocht und eingeweicht ernährt sie im Winter das Vieh vortrefflich; auch den Menschen schützt sie auf angenehme Weise vor dem Hunger, wenn Jahre der Missernte auftreten.« Das heißt, damals waren Lupinen nicht Grundnahrungsmittel wie Getreide oder Ackerbohnen, sondern nur Notration in Hungerzeiten. Denn obwohl es schon gelungen war, durch Auslese »süßere« Lupinen mit geringerem Alkaloidgehalt zu züchten, mussten die Samen, um genießbar zu sein, erst durch mehrmaliges Wässern und durch Kochen von den restlichen unverträglichen Inhaltsstoffen befreit werden. Das galt übrigens auch für die Lupinenarten der Neuen Welt, die, wie der adlige Peruaner El Inca Garcilaso de la Vega (1539–1616) schrieb, etwas größer und weißer waren als die spanischen Arten und ebenfalls durch langwierige Vorbehandlung genießbar gemacht wurden. Bereits in prähistorischer Zeit hatten sich indigene Andenvölker bemüht, essbare Lupinen zu züchten. Das allerdings

misslang, weil es sich, so der Pflanzengenetiker Professor Heinz Brücher, beim »Alkaloidfaktor nicht um ein visuell zugängliches Merkmal handelte«. Denn rein optisch ließen sich Pflanzen, Blüten und Samen von alkaloidhaltigen Lupinen und Süßlupinen nicht voneinander unterscheiden, während man die neuen Züchtungen einjähriger Zierlupinen leicht an Größe und Form der Samen erkennen kann (→ Seite 14).

Seit Ende der 1920er-Jahre gelang es, Lupinenarten zu züchten, die kaum Bitterstoffe und Alkaloide enthalten – zunächst nur weiße und gelbe, seit 1997 auch blaue Süßlupinen mit einem sehr beachtlichen Eiweißgehalt von 40 bis 45 Prozent.

Gelbe Süßlupinen werden genau wie andere Feldfrüchte angebaut.



Alkaloide und Bitterstoffe

Beide Substanzen dienen als Schutz- und Warnstoffe; sie konzentrieren sich in den Geweben, die für Überleben und Vermehrung notwendig sind, also vor allem in Blättern, Wurzeln und Samen. Da gerade diese Teile der Pflanze auch voller Nährstoffe stecken, sind sie bei Mensch und Tier selbstverständlich höchst begehrt. Mutter Natur schützt nun die Pflanze durch unverträgliche bis giftige Alkaloide, kombiniert sie aber mit bestimmten Bitterstoffen, denn Fressfeinde sollen ja nicht getötet, sondern nur abgeschreckt werden: Die Wahrnehmung von Bitterem ist nämlich ein wichtiger Schutzmechanismus vor giftiger Nahrung. Bitteres regt zudem die Speichelproduktion an, damit wir das mögliche Gift ausspucken. Und Speichelentwicklung wiederum lässt den Magensaft reichlicher fließen, wobei die Magensäure als Barriere gegen Giftstoffe dient. So fördert Bitteres generell die Verdauung, weil es neben Speichel und Magensaft auch die Galle reichlicher fließen lässt. Aufgrund ihrer starken biologischen Wirkung nutzt man Alkaloide sowohl in der Schulmedizin als auch in der Naturheilkunde. Denn zu den Fressfeinden im weitesten Sinn zählen ja auch Bakterien, Viren und Pilze, die man mit Alkaloiden bekämpfen kann. Bekanntes Beispiel ist Chinin, ein Alkaloid, das den Stoffwechsel des Malariaerregers hemmt. Spartein, ein Alkaloid aus Lupinen und anderen Hülsenfrüchten, wird bei der Behandlung von Herzrhythmusstörungen eingesetzt.

... Lupinen steckt

Die hübschen Blumen haben eine ganze Reihe wertvoller Inhaltsstoffe zu bieten – ein großer Gewinn für eine gesunde Ernährung.

Jede Menge Eiweiß

Ein echtes Plus ist der hohe Proteingehalt von Lupinenkernen, der pflanzliche Lebensmittel allgemein und sogar andere Hülsenfrüchte übertrifft: Mit einem Eiweißanteil zwischen 36 und 48 Prozent enthalten die Samen alle lebenswichtigen Aminosäuren, darunter vor allem Lysin, das in Pflanzen sonst nur wenig vorkommt; Lysin ist wesentlicher Bestandteil von Kollagen, das unser Bindegewebe festigt. Studien haben auch gezeigt, dass Lupinenprotein den Cholesterinspiegel im Blut senken kann. Und weil man mit Lupinenmehl zum Backen Eier einsparen oder sogar ersetzen kann (→ auch Seite 30 f.), eignet es sich zur Vorbeugung von Arteriosklerose. Denn verzichten können wir auf Eiweiß ja nicht: Unser Organismus braucht laufend Eiweiß, weil Proteine die Struktur unserer Zellen bilden; sie sind an Aufbau und Erhaltung der Körpermasse beteiligt, bilden Gerüstsubstanzen in Knochen, Sehnen und Knorpeln. Alle Enzyme und viele Hormone werden aus Eiweiß aufgebaut. Eiweiß ist zudem unser bester und effektivster Brennstoff: Die Verdauung von Protein kostet mehr Energie als die von anderen Nährstoffen: Etwa 25 Prozent der zugeführten

INFO

NÄHRSTOFFDICHT = GESUND

Lupinenkerne sind äußerst nährstoffdichte Samen, und mit solch nährstoffdichten Lebensmitteln als Hauptbestandteil unserer Ernährung senken wir Gesundheitsrisiken. Denn es sind Lebensmittel mit wenig, doch wertvollem Fett, mit hochwertigem Eiweiß, vielen Ballaststoffen, wichtigen Mikronährstoffen und Bioaktivstoffen. Nährstoffarme Produkte – fette Wurstwaren, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und süße Getränke – enthalten diese Substanzen nicht oder in so geringem Maß, dass sie für eine gesunde Ernährung keine Rolle spielen. Sie tragen nur zu einem schädlichen Überangebot von Nahrungsmitteln bei, die unsere Gesundheit ebenso gefährden wie die Umwelt. So erkranken Menschen in den Industrienationen immer häufiger an Krebs, Herz- und Kreislaufleiden. Erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck machen Probleme, Übergewicht und Diabetes entwickeln sich zu regelrechten Volkskrankheiten.



Eiweißkalorien braucht der Körper allein für deren Verbrennung. Bei Kohlenhydraten sind es bis zu 15 Prozent, bei Fett weniger als drei Prozent. Eiweiß verwertet man also am gründlichsten und zwar mit dem höchsten Energieaufwand. Kurz: Proteine spielen bei all unseren Lebensvorgängen eine wesentliche Rolle.

Nun ist ausreichende Proteinversorgung in den Industrienationen überhaupt kein Problem, im Gegenteil: Die meisten Menschen nehmen gewöhnlich so viel (tierisches) Eiweiß auf, dass Experten schon seit geraumer Zeit vor dieser regelrechten »Eiweißmast« warnen, weil sie nicht nur den Säure-Basen-Haushalt stört (→ Seite 19 f.), sondern auch vielfältige Gesundheitsrisiken birgt. Die Alternative sind pflanzliche Eiweißquellen, deren Proteingehalt im gesunden Rahmen liegt. Zudem ist die Bioverfügbarkeit geringer, sodass wir mit Pflanzeneiweiß unser Soll erfüllen, ohne das Limit zu überschreiten.

Eine gute Basenquelle

Als pflanzliche Eiweißquellen spielen Lupinen eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Säure-Basen-Haushalts. Denn trotz ihres hohen Proteingehalts liefern sie nur etwa halb so viel Methionin und Cystein wie Fleisch, Fisch und Eier. Diese schwefelhaltigen Aminosäuren (PRAL von *potential renal acid load*) gelten als die Säurebildner im Organismus.

Zudem sind pflanzliche Lebensmittel reich an organischer Zitronensäure, die – das klingt nur scheinbar

widersprüchlich – genau wie Milchsäure und Essigsäure zu den Basenbildnern gehört. Denn diese Säuren nutzt der Stoffwechsel zum Beispiel für den Energiehaushalt. Sie werden dann in der Leber abgebaut und schließlich als Kohlendioxid über die Lunge ausgeatmet. Anders verläuft dies bei anorganischen Säuren: Phosphorsäure in Fleisch, Wurst, Schinken oder Milch kann der Organismus so nicht abbauen; sie muss über die Nieren ausgeschieden werden.

Pflanzliche Lebensmittel tragen auch ganz entscheidend zur Entlastung der Leber bei, was ebenfalls positiv auf den Säure-Basen-Haushalt wirkt. Denn während Ballaststoffreiches wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Gemüse und Obst für eine gesunde Darmflora sorgt, fördert viel tierisches Protein die Fäulnisbildung im Darm. Dabei entsteht Ammoniak, ein Gas, das den Säureabbau in der Leber blockiert.

Sauer macht gar nicht lustig

Einseitige und falsche Ernährungsgewohnheiten mit einem hohen Konsum an tierischen Lebensmitteln, Weißmehlprodukten, Süßigkeiten, zuckerhaltigen und/oder alkoholischen Getränken können zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Die Folge sind Stoffwechselstörungen, die wiederum der Gesundheit schaden. Für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt ist vorwiegend vegetarische Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Proteinen und mit Ballaststoffen

Gebackene Lupinenkerne

Zutaten für 4 Portionen

300 g Lupinenkerne in Salzlake

1 Handvoll Rosmarin • 2 EL Semmelbrösel

1 EL Gewürzmischung mit Chili und Tomatenflocken

2 EL Zitronensaft • 2 EL Olivenöl

3 reife Tomaten • 1 Handvoll Rucola

- 1 Die Lupinenkerne auf einem Sieb gründlich kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Den Rosmarin waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen.
- 2 Lupinenkerne und Rosmarin in einer Schüssel mit den Semmelbröseln, der Gewürzmischung, dem Zitronensaft und dem Olivenöl mit einem Löffel mischen und verrühren, bis die Semmelbrösel Zitronensaft und Öl aufgenommen haben.
- 3 Diese Mischung in einer Gratinform verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 4 Die Tomaten waschen und klein würfeln, die Rucola ebenfalls waschen, trockentupfen und ganz nach Wunsch grob oder fein zerkleinern. Die Lupinen mit Tomaten und Rucola mischen, etwa 10 Minuten ziehen lassen, dann mit (Fladen-)Brot servieren.



Lupinensalat mediterran

Zutaten für 4 Portionen

200 g Lupinenkerne in Salzlake

100 g Kalamata-Oliven ohne Kerne

50 g getrocknete Tomaten in Öl • 1 Handvoll Petersilie

1 kleiner Zweig Rosmarin • 2 EL Öl der Tomaten

1 kräftige Prise Zitronenpfeffer

1 Die Lupinenkerne auf ein Sieb geben und gründlich mit kaltem Wasser abspülen, damit sie nicht zu salzig sind. Dann sehr gut abtropfen lassen. Nun auf ein Arbeitsbrett geben und mit einem großen Messer grob hacken. Die Kerne in eine Schüssel geben.

2 Die Oliven und die Tomaten grob zerkleinern. Die Petersilie und den Rosmarin waschen, trockentupfen und fein zerkleinern.

3 Alle diese Zutaten zu den Lupinen in die Schüssel geben, das Öl der Tomaten hinzufügen, alles mischen und mit Zitronenpfeffer abschmecken.

Tipp: Gehackt nehmen die Lupinenkerne das Aroma der anderen Zutaten besser auf. Zusätzliches Salz ist nicht nötig, und falls Ihnen der Salat zu kräftig gewürzt ist, mischen Sie ein paar Löffel Apfelsaft darunter. Der Salat schmeckt mit dünnem Knäckebrot oder hellem Landbrot.



Zucchini-Lupinen-Frikadellen

Zutaten für 4 Portionen

5 kleine Zucchini • 1 Frühlingszwiebel
½ Handvoll Petersilie • 4 EL Lupinenmehl
1 EL Semmelbrösel • 2 EL geriebener Hartkäse aus Schafmilch (Pecorino oder Manchego) • Salz nach Belieben
Frisch gemahlener Pfeffer • Öl zum Braten

1 Die Zucchini waschen, abtrocknen, von Stiel- und Blütenansätzen befreien und raspeln. Die Frühlingszwiebel und die Petersilie waschen, trockentupfen und fein zerkleinern, dabei das Zwiebelgrün mit verwenden.

2 Alle diese Zutaten in einer Schüssel mit Lupinenmehl und Semmelbröseln verrühren und zugedeckt bei Zimmertemperatur 15 Minuten ruhen lassen. Dann mit dem Käse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In einer großen beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Den Zuchiniteig portionsweise mit einem Löffel als Frikadellen ins Fett setzen. Bei mittlerer Hitze pro Seite 4 bis 5 Minuten braten, bis sie goldgelb sind. Heiß aus der Pfanne servieren.

Tipp: Kleine Zucchini schmecken aromatischer, weil sie weniger Wasser enthalten. Lupinenmehl gibt dem Frikadellenteig Bindung, sodass Sie keine Eier brauchen.



Lupinenaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

30 g Lupinenschrot • 90 ml kochendes Wasser
1 TL Senf • 30 ml Öl • Salz nach Belieben
Frisch gemahlener Pfeffer

- 1 Das Schrot mit dem kochenden Wasser übergießen und zugedeckt etwa 3 Stunden quellen lassen.
- 2 Das Schrot in den Mixer geben, den Senf und das Öl hinzufügen und alles pürieren, bis eine glatte Mischung entstanden ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kartoffeln mit Lupinensauce

Zutaten für 3–4 Portionen

1 kg neue Kartoffeln • 3 Frühlingszwiebeln • 1 Bund Radieschen • 100 g Senfgurken (Glas) • 1 Handvoll Basilikum • 100 g Lupinenaufstrich (→ Seite 82)
150 g Ziegen- oder Sojajoghurt • Salz nach Belieben
Frisch gemahlener Pfeffer • 1 Prise Zucker

- 1 Die Kartoffeln waschen, dabei gründlich bürsten und ungeschält in wenig Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten weich garen.
- 2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem saftigen Zwiebelgrün in feine Röllchen schneiden. Die Radieschen waschen und putzen, die Senfgurken abtropfen lassen, dann beide Zutaten klein würfeln. Das Basilikum waschen, trockentupfen und grob zerkleinern.
- 3 Den Lupinenaufstrich mit dem Joghurt glatt rühren, mit allen zerkleinerten Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 4 Die Kartoffeln abgießen, etwa ausdämpfen lassen und mit der Schale anrichten. Zur Sauce servieren.

Tipp: Statt Lupinenaufstrich können Sie auch eine vegane Mayonnaise aus dem Bioladen nehmen.

Zwetschgengratin

Zutaten für 4 Portionen

400 g reife Zwetschgen • 3 EL Himbeersirup
1 EL Orangensaft • 250 g Quark (20 %) • 250 ml Milch
2 EL Lupinenmehl • 2 EL Rohrohrzucker
1 Päckchen Vanillesaucen-Pulver • Butter für die Formen
und zum Belegen • Puderzucker zum Bestreuen

- 1 Die Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen. In 4 gefettete Gratinförmchen legen und mit dem Himbeersirup und dem Orangensaft beträufeln.
- 2 Den Quark mit der Milch glatt rühren, das Lupinenmehl, den Zucker und das Vanillesaucen-Pulver hinzufügen und alles mit einem Schneebesen verrühren, dann auf den Zwetschgen verteilen.
- 3 Die Gratin mit einigen Butterstücken belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C in 20 bis 25 Minuten goldgelb backen. Heiß aus dem Ofen oder lauwarm abgekühlt servieren und dabei nach Wunsch mit Puderzucker bestreuen.

Tipp: Lupinen enthalten weniger Fett als Soja, doch einen großen Anteil an wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Durch Vitamin E sind diese Fettsäuren auch relativ stabil und vor Oxidation geschützt.



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler
oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.



Barbara Rias-Bucher

[Lupinen](#)

Das heimische Eiweißwunder

126 Seiten, paperback
erscheint 2018



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de