

Rezept im Herbst

Kidneybohnen
liefern hochwertiges
Pflanzenprotein
und machen
langanhaltend satt
– ein perfekter
Energieförderer für
die Mittagspause.

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE: KIDNEYBOHNEN

In diesen Burritos spielt eine pikante Füllung aus Kidneybohnen, Gemüse und Reis die Hauptrolle. Das Tolle daran: Kidneybohnen sind super Lieferanten für pflanzliches Protein. Aus Nachhaltigkeitsperspektive stehen sie im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln außerdem besser da. Beispielsweise ist für ihren Anbau nur ein Bruchteil des Wassers und der Fläche nötig, wie es für die Produktion von Fleisch der Fall wäre. Der Grund dafür ist genial wie einfach zugleich: Während für die Fleischproduktion unter anderem Hülsenfrüchte (zu denen auch Kidneybohnen gehören) in großen Mengen produziert und verfüttert werden müssen, bevor ein Tier geschlachtet wird, kommen sie bei diesem Rezept einfach direkt auf den Teller beziehungsweise in den Tortillafladen. Kidneybohnen können aber noch viel mehr. So sind sie auch eine reichhaltige Grundlage für Eintöpfe, Aufstriche und Salate. Bei der Auswahl der Zutaten am besten auf regionale und saisonale Aspekte achten und (falls vorhanden) Lebensmittelreste verwenden – das klappt bei diesen Burritos ganz wunderbar. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und Experimentieren!

■ BUNTE VEGGIE BURRITOS



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



■ ZUTATEN

Zeit: 25 Minuten Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen:

100 g roher Reis (alternativ ca. 350 g gekochte Reis-Reste)
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
150 g Kirschtomaten
250 g Kidneybohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
140 g Mais aus der Dose (Abtropfgewicht)
1 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
¼ TL Kreuzkümmel
Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer
1 EL Limettensaft

■ ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsangabe garen und abkühlen lassen (Tipp: Für dieses Gericht eignen sich auch wunderbar Reis-Reste; in diesem Fall entfällt dieser Schritt). Zwiebel sowie Knoblauch abziehen. Zwiebel in Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken bzw. pressen. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Kidneybohnen sowie Mais in ein Sieb schütten, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Tomaten darin 5 Minuten anbraten, dann Knoblauch und Paprika zufügen, Tomatenmark untermischen und alles mit Kreuzkümmel bestäuben. Gemüsemix 5 Minuten weiterbraten. Reis, Kidneybohnen sowie Mais untermischen, ordentlich erhitzen und zuletzt mit Jodsalz, Pfeffer sowie Limettensaft abschmecken.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken, dann unter die Crème fraîche heben und mit Jodsalz sowie Pfeffer abschmecken.
4. Tortillas mit Crème fraîche bestreichen und Reis-Bohnen-Füllung mittig auf den Fladen verteilen. Oberes und unteres Ende einschlagen, dann die seitlichen Tortilla-Flügel ebenfalls über der Füllung zusammenklappen. Burritos bis zur Ausgabe warmhalten und kurz vor dem Servieren leicht quer halbieren.

Tipp: Wer Kidneybohnen selbst kocht, kann Verpackungsmüll einsparen. Um die Verdaulichkeit der Bohnen zu verbessern, sollten diese zuvor aber eingeweicht und anschließend mit frischem Wasser gekocht werden. Beispielsweise einfach die Bohnen am Vortag im Kochtopf mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen. Schöner Nebeneffekt: Die Garzeit der Bohnen (ohne Einweichen ca. 40 Minuten) sinkt durch das Einweichen, was wiederum Energie beim Kochen sparen kann. In diesem Fall einfach Bohnen während des Garvorgangs regelmäßig probieren und abschütten, sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.