

Eier mit Lupinen-Hummus und Lupinen-Brot

Zutaten für Lupinen-Hummus (für 4-6 Personen):

- 1 Dose gekochte Lupinenkerne
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 Karotte
- 50 g Walnüsse
- 3 EL Lupinenwürze
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Zitronensaft
- nach Belieben: Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- Currypulver
- etwas Honig

Karotte fein raspeln, Walnüsse mahlen, Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Zutaten mischen und mit einem Pürierstab zerkleinern. Nach Belieben mit frischen oder getrockneten Kräutern, Salz, Pfeffer, Curry und etwas Honig abschmecken.

Das Hummus schmeckt gut auf Brot, eignet sich aber auch zum Füllen von Eiern oder Blättern.

Zutaten für Lupinen-Laubfrösche:

- 4-6 Blätter Kapuzinerkresse
- Lupinen-Hummus

Jeweils etwas Lupinen-Hummus auf 1 Blatt streichen und zu kleinen Rouladen wickeln.

Zutaten für rote Eier mit Lupinen-Hummus:

- 4 Eier
- 1 l Rote-Bete-Saft
- etwas Lupinen-Hummus

Die Eier hart kochen, vorsichtig schälen und über Nacht komplett bedeckt im Rote-Bete-Saft ziehen lassen. Eier entnehmen, halbieren und das Eigelb entfernen. Die Eier mit Hilfe eines Spritzbeutels mit dem Lupinen-Hummus füllen und anrichten.

Zutaten für Lupinen-Eiweißbrot:

- 6 Eier
- 375 g Magerquark
- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g Walnüsse
- 100 g gekeimte Lupinen-Samen
- 45 g geschälte Hanfsamen
- 75 g Leinsamen
- 30 g Mohnsamen
- 2 TL Salz
- ¼ Tütchen Backpulver

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Eier in eine Schüssel schlagen, Magerquark dazugeben und alles mit einem Mixer gut verrühren. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und untermischen.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig darin verteilen und mit Walnüssen bestreuen. Das Brot etwa 1 Stunde backen. Aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.

Das Eiweißbrot hält sich am längsten im Kühlschrank und bleibt dadurch saftig.

Tipp: Für noch mehr Protein das Eiweißbrot mit Lupinen-Hummus bestreichen.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 09.07.2022

Koch/Köchin: Linda Kelly

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen