

Schoko-Brownies mit Nüssen und Schokostücken

„Süße“ Bohnen

Zutaten für eine quadratische Form (20x20 oder 23x23)

350 g	schwarze Bohnen (getrocknet)*
60 g	Kakaopulver ungesüßt*
2 (150-200g)	reife Bananen*
2 EL	Kokosöl*
½ TL	Salz*
10	getrocknete Aprikosen*
65 g	Agavensirup*
½	Vanilleschote*
1 (50ml)	Espresso* reichhaltiges Angebot im Kaffeeregal oder unverpackt
2 TL	Natron oder Backpulver
60g	grob gehackte Nüsse z.B. Haselnüsse* oder Paranüsse*
60g	gehackte Zartbitterschokolade z.B. Zarte Bitter*

Dekoration

40g	Zartbitterschokolade z.B. Zarte Bitter*
1 EL	Kokosöl*
1-2 EL	getrocknete Blüten oder gehackte Nüsse*

Zubereitung

Aprikosen in etwas Wasser einweichen, getrocknete Bohnen über Nacht einweichen, nach Packungsanweisung kochen, gut abtropfen lassen (ergibt circa 750g). Form mit Backpapier auslegen, Backofen auf 170° Umluft (190° Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die abgetropften Aprikosen und Bohnen, das Kakaopulver, die mit der Gabel zerdrückten Bananen, Kokosöl, Salz, Agavensirup, ausgekratztes Vanillemark und den Espresso in den Mixer der Küchenmaschine geben und zu einem geschmeidigen Teig pürieren (alternativ Pürierstab benutzen), Natron oder Backpulver zufügen und untermischen, gehackte Nüsse und Schokoladenstücke unterrühren, nun den Brownieteig in die Form geben und glattstreichen. Auf der mittleren Einschubleiste circa 35-40 Minuten backen bis die Oberfläche trocken wirkt und sich die Ecken etwas von der Form lösen. Ganz auskühlen lassen.

Für die Dekoration die Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit dem Kokosöl mischen und auf der Oberfläche verteilen mit getrockneten Blüten oder gehackten Nüssen bestreuen und fest werden lassen, in Stücke schneiden.

Schwarze Bohnen Trüffel mit Mango

* diese Produkte gibt es in Ihrem Weltladen „Regentropfen“

Zutaten für circa 40 Stück

125 g	schwarze Bohnen getrocknet* (circa 230-250g gekocht)
10	Datteln*, eingeweicht
50 g	Zartbitterschokolade* z.B. Zarte Bitter*
0,5 TL	Zimtpulver*
1 EL	Kokosöl* (evtl. schmelzen lassen)
20g	getrocknete Mango*
2 TL	Kakao-Nips*
2-3 EL	Orangensaft*
Kakaopulver* zum Wälzen	

Zubereitung

Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen und nach Packungsanweisung kochen, gut abtropfen und auskühlen lassen (ergibt circa 250g). Datteln ebenfalls über Nacht einweichen. Gekochte schwarze Bohnen, eingeweichte kleingeschnittene Datteln, geschmolzene Zartbitterschokolade, Kokosöl und Orangensaft portionsweise mit dem Pürierstab zu einem glatten Teig pürieren. Mangos feinhacken und mit den Kakao-Nips zusammen untermischen. Mit angefeuchteten Händen Kugeln formen, in Kakaopulver wälzen, auf einen Teller legen und kaltstellen.

Guten Appetit wünscht Ihr Weltladen*-Team

Curry mit Süßkartoffel und schwarzen Bohnen

„Würzige“ Bohnen

Zutaten für 4 Personen

125 g	schwarze Bohnen getrocknet*
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1St. (2cm)	Ingwer (alternativ 0,5 TL Ingwerpulver*)
2 EL	Kokosöl*
2	Karotten
1(500g)	Süßkartoffel
1	gelbe Paprika
1-2 TL	Currypaste Madras*
300 ml	Gemüsebrühe
Salz* und Pfeffer*	
½ Bund	Petersilie evtl. TK

Zubereitung

Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen und nach Packungsanweisung kochen, gut abtropfen lassen (ergibt circa 250g). Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Süßkartoffel schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Karotten schälen und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel 3-4 Minuten glasig dünsten, Curry-Paste zugeben unter Rühren nochmal 1 Minute garen, dann das Gemüse zugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und 25-30 Minuten köcheln lassen. Schwarze Bohnen zugeben und unterrühren und weitere 5 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt Basmati-Reis* (auch unverpackt*) oder 1 Stück Fladenbrot

Faire Bohnenbratlinge

Zutaten für 4 Personen

150 g	schwarze Bohnen getrocknet*
1 kleine	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehe
70g	Cashewkerne* auch unverpackt*
70g	feine Haferflocken
Je 1 EL	Senf* und Tomatenmark
1-2 EL	Sojasauce
2 TL	Paprikapulver edelsüß* oder scharf*
½ TL	Kreuzkümmel gemahlen*
¼ TL	Chilipulver*
2 (M)	Eier
Salz* und Pfeffer*	
½ Bund	Petersilie evtl. TK
2-4 EL	Kokosöl* zum Braten

* diese Produkte gibt es in Ihrem Weltladen „Regentropfen“

Genießen mit

- einem knackigen Salat und Mango-Chutney (GEPA)*
- als Bohnenburger zwischen einem leckeren Brötchen mit Zwiebeln, Tomaten und Gurken
- mit leckerem Kräuterquark und Fladenbrot

Zubereitung

Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen und nach Packungsanweisung kochen (ergibt circa 300g), gut abtropfen lassen und fein zerstampfen. Zwiebel, Knoblauch schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Cashewkerne und Haferflocken zusammen im Mixer zerkleinern(kurz), nun alle Zutaten und Gewürze miteinander vermischen, sodass ein Bratlingsteig entsteht. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und entweder große Bratlinge oder mehrere kleine Bratlinge formen und braten, das dauert circa 12-15 Minuten.