

Lupinen-Laubfrösche (vegan)



Bei Sportlern sehr beliebt...

Lupinen - unser heimisches Superfood und mit 36% Eiweiß pro 100g ist ein wertvoller Eiweißlieferant. Ich habe ein paar Lupinen-Produkte ausprobiert und bin begeistert.

Deswegen habe ich ein ungewöhnliches Rezept ausprobiert: vegane Laubfrösche. Das sind würzige Kapuzinerkresseblätter, die ich mit Lupinen-Hummus gefüllt habe. Einfach, schnell und raffiniert. Köstlich.

Hier die heutige Rezeptur für vegane "**Lupinen-Laubfrösche**":

Zutaten

Für 4-6 Personen:

- (360 g) 1 Dose Lupinenkerne, geschält und gekocht
- 100 g Öl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 40 g Nüsse, gemahlen
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 3 EL Zitronensaft oder Essig
- 50 g Karotten, geraspelt
- Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Majoran)
- Salz, Pfeffer, etwas Curry

- Extra: Kapuzinerkresseblätter

Zubereitung

Die gekochten Lupinenkerne in ein schmales, hohes Gefäß geben. Öl, Zitronensaft, Knoblauch und 3 EL Wasser zugeben und pürieren.

Das Lupinen-Hummus mit geschnittenen Kräutern, Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Zuletzt die gemahlene Nüsse und die Karottenraspel untermischen.

Zum Servieren etwas vom Lupinen-Hummus auf Kapuzinerkresseblätter streichen und zu kleinen Rouladen wickeln.

Tipp: Das Lupinen-Hummus schmeckt auch sehr gut auf Brot oder zu gebratenem Gemüse.