

ANNEMARIE
BECKMANN

BACKEN UND
KOCHEN MIT
LUPINEN

GLUTEN- UND
LAKTOSEFREI GENIEßEN

Synergia 

ANNEMARIE BECKMANN

BACKEN UND
KOCHEN MIT
LUPINEN

GLUTEN- UND LAKTOSEFREI GENIEßEN

Synergia 

Erstausgabe 2018
Erschienen im Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf
eine Marke der Sentovision GmbH
www.synergia-verlag.ch

Alle Rechte vorbehalten
Copyright 2018 Synergia Verlag
Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: Mario Metz, FontFront.com, Roßdorf
Fotos: Annemarie Beckmann
Coverbild: Ingmar Wein

Vertrieb durch Synergia Auslieferung
www.synergia-auslieferung.de

Printed in EU
ISBN-13: 978-3-906873-41-1

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Wissenswertes von der Lupine	10	Hinweise zur Verarbeitung	12
Inhaltsstoffe der Lupine	11	Über die Autorin	115

Suppen

Möhren-Kokoscreme-Suppe	16	Kürbis-Kokoscreme-Suppe	24
Rote Suppe	18	Apfel-Möhrensuppe	26
Spitzkohl-Kartoffelsuppe	20		
Kalte Gurkensuppe	22		

Kreative Hauptspeisen

Basmatireis-Gemüsepfanne	30	Pasta mit Kräuterpesto	44
Safran-Reis-Pfanne	32	Fenchel-Kartoffel-Gemüse	46
Gemüsepfanne mit Spiegelei	34	Butterschmalzgemüse	48
Pfannkuchen mit Champignons	36	Paprika-Reis	50
Gefüllte Paprika	38	Spitzkohl-Hack	52
Spargelpfanne mit Thunfisch	40	Basikum-Pesto	54
Grüne Reste-Pfanne	42		

Backen

500 g Dunkles Kastenbrot	58
Dunkles Kräuterbrot	60
Schokoladen-Kuchen	62
Mandel-Eierlikör-Gugelhupf	64
Orangen-Kuchen	66
Hafer-Gugelhupf	68
Mohntorte	70
Rosen-Gugelhupf	72

Saftiger Aprikosen-Kuchen	74
Aprikosen-Crumble	76
Müsli-Schoko-Berge	78
Möhren-Mandel-Kuchen	80
Mandel-Gugelhupf Limettenguss	82
Obsttorte mit Schokoboden	84
Mandel-Gugelhupf	86

Smoothies

Grüner Smoothie Feldsalat	90
Grüner Smoothie Ananas	92
Bananen-Joghurt-Smoothie	94
Sommer-Smoothie	96
Avocado-Cocos-Smoothie	98
Joghurt-Smoothie	100

Nachspeisen

Avocado-Limetten-Creme	104
Preiselbeer-Quark-Dessert	106
Fruchtpudding	108
Apfel-Espresso-Dessert	110
Choco-Heidelbeer-Mousse	112
Mousse au chocolat	114

Wissenswertes von der Lupine

Die Lupine ist eine Hülsenfrucht, wie z.B. die Bohne und die Erbse. Schon bei den alten Ägyptern und bei den Griechen waren die Lupinensamen ein hochwertiges Lebensmittel und mit anderem Getreide gleichgestellt. Im 12. Jahrhundert hat Hildegard von Bingen die Lupine in verschiedenen Zubereitungen gegen Krankheiten eingesetzt. Ursprünglich waren die Samen durch die Alkaloide giftig, schmeckten bitter und mussten mühsam ausgewaschen werden. Züchtern ist es gelungen alkaloidarme Sorten zu züchten. Unsere Lupinen kommen ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und werden mittlerweile in ganz Europa angebaut. In Nord- und Ost-Deutschland gedeiht die blaue Süßlupine am besten. Sie wird ökologisch angebaut.

Aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe ist die Lupine wieder auf dem Vormarsch. Sie wird überwiegend in gemahlener Form für Brot und andere Backwaren verarbeitet. Aber auch Lupinenschrot und -flocken kann man, wie in meinen Rezepten, für viele Speisen verwenden. Wegen des intensiven Geschmacks sollte man nur ca. 15-20 % des zu verwendeten Mehls durch das Lupinenmehl ersetzen.

Inhaltsstoffe der Lupine

Bei den Inhaltsstoffen hebt sich besonders der hohe Eiweißgehalt mit 36-48% hervor. Es sind alle Aminosäuren enthalten, die der menschliche Körper benötigt. Die Süßlupine enthält kein Gluten und keine Stärke. Der Fettanteil von 4-7% besteht zu einem großen Teil aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Kohlenhydrate betragen nur 5%, Mineralstoffe 4-5%. Die Lupine ist ein Lieferant von Ballaststoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen, besonders von Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Mangan, Zink und Selen, sowie Karotin, Vitamin-E- und Vitamin-B-Komplex.

Wie jedes Lebensmittel kann aber auch die Süßlupine Unverträglichkeiten und Allergien verursachen, besonders bei Menschen mit einer bekannten Erdnussallergie. Aufgrund des hohen Gehaltes an antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffen erhöht Lupinenmehl die Haltbarkeit der Backwaren.

Es verleiht dem Gebäck außerdem eine leichte Gelb-Färbung und einen nussigen Geschmack. Daher sollte der Anteil des Lupinenmehls nicht zu hoch sein, weil es ansonsten hervorschmecken könnte.

Hinweise zur Verarbeitung

Das Lupinenmehl lässt sich gut mit anderen Mehlen mischen und verarbeiten. Es bindet relativ viel Wasser und macht den Teig elastischer. Er lässt sich gut mit angefeuchteten Händen oder Löffeln in „Form“ bringen. Der Eiweißanteil bindet den Teig gut, weshalb man beim Backen ein Ei weniger verwenden kann.

Bei allen Rezepten können die gluten- und laktosefreien Produkte in gleicher Menge durch andere ersetzt werden.

Die angegebenen Backzeiten variieren je nach Backofen. Ich habe alle Backwaren mit Ober- und Unterhitze gebacken.

Die Lupinenprodukte erhält man in Bioläden, Reformhäusern und zum Teil auch in gut sortierten Lebensmittelmärkten, sowie über den Internethandel.

Für die vegetarischen oder veganen Varianten benötigt man teils Substitute, die im Handel erhältlich sind, wie zB vegane Sahne oder Fleischersatz. Bei Gerichten mit Meeresfrüchten, lässt man diese einfach weg.



= *vegetarisch*



= *optional vegetarisch*



= *vegan*

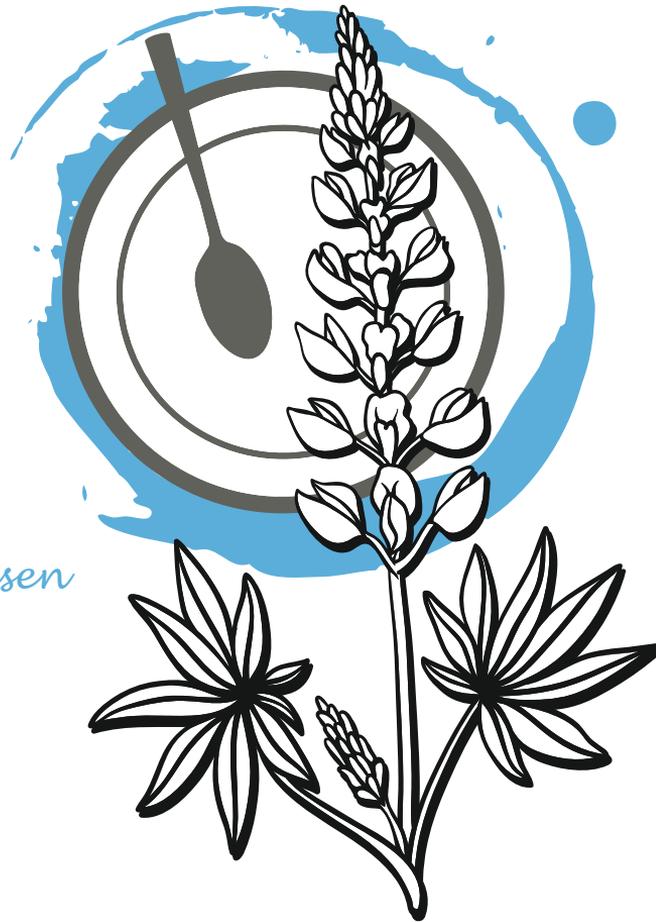


= *optional vegan*



Suppen

als Vor- oder Hauptspeisen



Möhren-Kokoscreme-Suppe

4 Portionen

Zutaten



4 große Möhren
3 große Kartoffeln
200 ml Orangensaft oder 100 ml Wein, Sekt oder Cidre
1 Dose Kokoscreme
3 kl. Scheiben Ingwer
½ Becher Schmand
2 EL Lupinenflocken
Gemüsebrühe, Zitronenpfeffer, Zucker

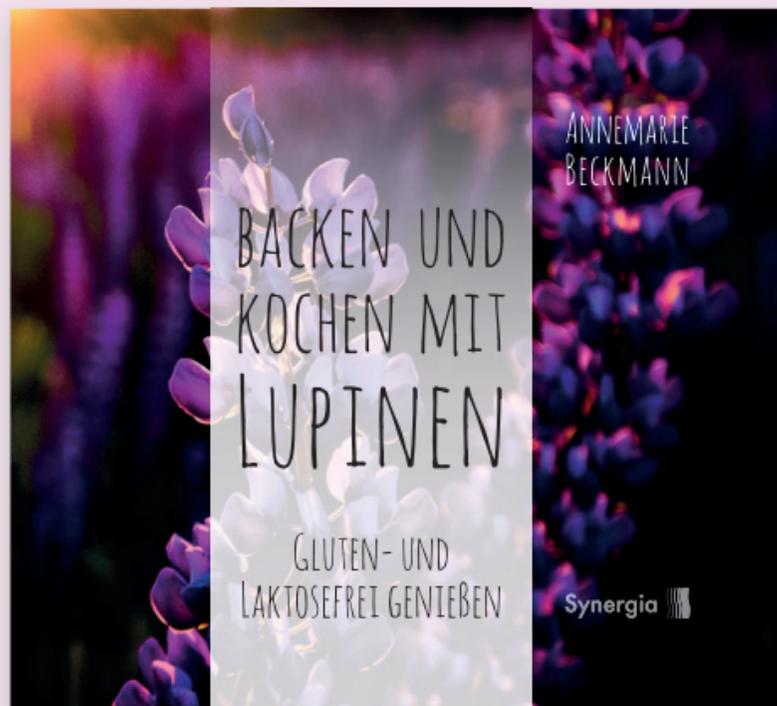
Zubereitung

- Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden.
- Ingwer dazugeben.
- Gemüsebrühe auffüllen bis das Gemüse bedeckt ist.
- Ca. 20 Min. kochen.
- Den Orangensaft, die Kokoscreme und die Lupinenflocken dazugeben und gut durchrühren.
- Das Kochgut etwas abkühlen lassen.
- Alles in einem Mixer pürieren.
- Den Schmand hinzufügen.
- Mit Zucker und Zitronenpfeffer abschmecken.
- Die Suppe kurz aufkochen und servieren.

Tipp

Schmeckt sehr gut mit einer Shrimpseinlage.





Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Profitieren Sie gleichzeitig von der gesundheitsfördernden Wirkung und vom überraschend guten Geschmack der Süßlupine!

Annemarie Beckmann

Backen und Kochen mit Lupinen

Gluten- und Laktosefrei genießen

160 Seiten, gebunden, 17x21cm, Hardcover, **20,00€**
ISBN 978-3-906873-41-1