

## Rezepte mit Lupinen

### Gemüsequiche mit Dinkel-Lupinen-Mürbeteig

180 g helles Dinkelmehl  
60 g Lupinenmehl  
½ TL Salz  
50 ml. Olivenöl  
75 ml lauwarmes Wasser  
1 Prise Backpulver

Zutaten schnell miteinander vermischen, eine Kugel formen und ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann ausrollen und damit eine mit Butter bestrichene Backform auslegen, mit einer Gabel die Oberfläche pieksen. Ca. 15-20 Minuten im 180° heißen Ofen vorbacken, dann leicht auskühlen lassen.

4-5 kleine Zucchini (oder 2 Auberginen)  
4-5 Tomaten  
4 Eier  
2 Mozzarella  
4-5 EL frisch geriebener Parmesankäse  
Evtl. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer und geriebene Zitronenschale

Zucchini (oder Auberginen) putzen und längs in dünne Scheiben schneiden, diese mit Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne leicht anbraten (oder auf einer Grillpfanne leicht von beiden Seiten grillen). Tomaten in Scheiben schneiden. Eier schlagen, Parmesan und eine Prise Salz dazu geben und gut vermischen.

Mozzarella in Scheiben schneiden und damit die Oberfläche der Quiche auslegen. Eier-Parmesan-Mischung darüber gießen, dann Gemüse- und Tomatenscheiben auf der Quiche verteilen. Ca. 20-30 Minuten im Ofen backen, bis die Oberfläche eine goldene Farbe annimmt.

## **„Farinata“ mit Lupinenmehl**

Dieses Gericht wird traditionell mit Kichererbsenmehl zubereitet. Dies wird hier mit Lupinenmehl ersetzt.

Für 4 Personen:

250 g Lupinenmehl  
600 ml lauwarmes Wasser  
3-4 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Zweig Rosmarin

Lupinenmehl, Wasser und Salz mit Hilfe eines Schneebesens vermischen, dabei aufpassen, dass sich keine Klumpen bilden. Olivenöl dazu geben und Teig weiterhin gut vermischen. Eine Backform mit Olivenöl einfetten und Teig darin verteilen. Mit Rosmarinnadeln dekorieren und ca. 20 Minuten im 200° heißem Ofen backen, oder bis die Oberfläche eine goldene Farbe annimmt. Mit Pfeffer bestreuen und mit gemischtem Salat oder gegrilltem Gemüse servieren.

## **Tagliatelle mit Lupinenmehl und Pfifferlingen**

Für 3-4 Personen:

120 g Weißmehl 405  
120 g Hartweizenmehl (Semola)  
60 g Lupinenmehl  
1 Ei  
50-100 ml Wasser  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Salz

Mehlsorten und Salz gut vermischen, dann auf ein großes Holzbrett geben und eine Mulde in die Mitte formen. Darin das Ei und das Olivenöl geben. Mit Hilfe einer Gabel aus den Rändern der Mulde Mehl einarbeiten, dabei immer wieder Wasser dazu geben. Wenn das ganze Mehl im Teig eingearbeitet ist, Brett mit einem Messer sauberschaben, mit Hartweizenmehl bestreuen und Teig mindestens 30 Minuten kontinuierlich kneten, jedenfalls bis er feinkörnig und elastisch aussieht.

Teig unter einer umgedrehten Schüssel eine halbe Stunde ruhen lassen. Dann Teig mit dem Nudelholz oder der Pasta-Maschine dünn ausrollen. Wenn die Maschine kein Einbauteil hat, um Tagliatelle zu schneiden, Teigzungen auf sauberen Küchentüchern leicht trocknen lassen. Dann einrollen, und mit einem Messer Tagliatelle schneiden, Nudeln dann sofort auf einer Fläche auseinanderschütteln, damit sie nicht kleben. Eventuell damit Nester bilden.

350g Pfifferlinge  
3-4 EL Butter  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Thymianzweig  
Salz  
Schwarzer Pfeffer  
1-2 EL Weißwein  
Schwarzer Tee oder Gemüsebrühe

Pfifferlingen putzen, die größeren halbieren oder in Streifen schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, gehackte Schalotte und Knoblauchzehe darin glasig andünsten. Pilze 5 Minuten darin kräftig anbraten, dann mit Weißwein und etwas schwarzem Tee oder Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei kleiner Flamme weitere 10 Minuten garen lassen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Tagliatelle in kochendem und gesalzenem Wasser garen. Wenn sie noch bissfest sind, herausnehmen und abtropfen lassen, etwas Kochwasser aufbewahren. Tagliatelle in die Pfanne zum Pilzragout geben, Pfanne nochmals auf dem Feuer schwenken, bei Bedarf Kochwasser dazu geben und Thymianblättchen darüber streuen.