



VELDBONEN suggesties en recepten

Afgelopen jaar hebben we ook veldbonen geteeld. Een eiwitrijke oude bonensoort die momenteel door de industrie voornamelijk voor vleesvervangers en veervoer gebruikt wordt. Als je recepten zoekt, kun je recepten met kikkererwten of gedroogde tuinbonen prima als basis gebruiken. Hieronder een paar suggesties.

Falafel van veldbonen lekker met yoghurttahinsaus

Ingrediënten

100 g gedroogde veld- of kidneybonen
1 blikje kikkererwten (200 g)
2 eetl. olijfolie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 theel. gemberpoeder
1 eetl. gedroogde korianderzaadjes
1 theel. bakpoeder

Voor de saus:

50 g (plantaardige) yoghurt
2 eetl. tahin
sap van ½ citroen

Bereiding

1. Laat de bonen een nacht weken (ze worden niet gekookt). Spoel ze samen met de kikkererwten af en laat ze uitlekken.
2. Doe bonen en kikkererwten met olijfolie, knoflook, gemberpoeder en gedroogde koriander in de keukenmachine of blender en maal alles heel fijn. Giet beetje bij beetje water toe als het mengsel te droog wordt.
3. Doe het in een kom en laat een half uur staan.
4. Maak intussen het sausje: meng de yoghurt, tahin, citroensap, zout en peper en roer tot een gladde saus.
5. Kneed het bakpoeder door het bonenmengsel.
6. Verhit een flinke laag olie in een pan en laat die niet te heet worden, zodat de falafels ook binnenin verhit worden zonder dat ze verbranden.
7. Vorm platte balletjes van het bonenmengsel en frituur ze tot ze mooi gebruind zijn.

Humus van veldbonen en bieten

500 gram gekookte veldbonen, 2 grotere geroosterde bieten, 3 eetlepels tahin (of notenpasta), 2 tenen knoflook, komijn, zout, peper, beetje olijfolie en beetje citroensap

Bereiding

1. Week de gedroogde veldbonen een nachtje in ruim water.
2. Kook de bonen tot ze gaar zijn (30 tot 40 minuten)
3. Doe de bonen en de bieten in een mengbeker met de tahin, knoflook, citroensap en de kruiden.
4. Maal tot de gewenste consistentie en proef op smaak. Voeg eventueel wat olijfolie, citroensap en zout toe.

Knabbeltje

Week de veldbonen een nachtje, kook ze kort, dep ze droog en kwast ze in met olijfolie en een mengsel van lekkere kruiden naar smaak (bv. zout/peper/komijn/chilipeper/kerrie). Bak ze vervolgens krokant in een koekenpan. Serveer ze als snack in een schaal of als vegetarische vervanger van spekjes (in soep of stampot).