

Hülsenfrüchte

Infos und Empfehlungen

- Hülsenfrüchte sind **Samen, die in einer Hülse reifen**. Dazu zählen grüne Erbsen, Linsen, Fisolen, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen, Lupinen und auch Erdnüsse.
- Hülsenfrüchte sind **fettarm und ballaststoffreich**. Sie unterstützen so die Darmgesundheit. Durch den **hohen Eiweißgehalt** sind sie eine gute Alternative zu Fleisch.
- Hülsenfrüchte sind **vielfältig einsetzbar, sättigend und preiswert**. Sie fördern die Bodengesundheit, und viele Sorten gibt es aus heimischem Anbau.



Empfehlung: Eine Portion Hülsenfrüchte pro Tag

Eine Portion entspricht zwei Handvoll gekochter Hülsenfrüchte. Wenn Sie noch nicht täglich Hülsenfrüchte essen, starten Sie mit einem Gericht pro Woche.

Hülsenfrüchte lassen sich vielfältig zubereiten.



Salate: z.B. mit Rucola, geraspelten Karotten, gekochtem Ei, gehackten Zwiebeln oder mit Tomaten, Paprika, Feta, frischen Kräutern



Basis für Aufstriche: z.B. Hummus, Kidneybohnen- oder Linsen-Karotten-Aufstrich



Suppen, Eintöpfe und Saucen: z.B. Minestrone, Chili con Tofu, Linseneintopf

Vegetarische Burger, Nudeln aus Hülsenfrüchten, Falafel oder Linsenbolognese

Desserts aus pürierten Hülsenfrüchten oder Hülsenfrüchtemehl: z.B. Käferbohnschnitten, Bohnen-Topfencreme mit Beeren

Tipps

Viele Sorten gibt es vorgekocht zu kaufen.

Hülsenfrüchte und ihr Mehl sind ideal zum Binden.

Eiweiß wird in Kombination mit Getreide besser aufgenommen: Daher z.B. Linsen mit Knödel oder Reis, Bohnen mit Mais servieren.

Zur besseren Verdauung:

Zum Gewöhnen mit einer kleinen Menge Hülsenfrüchte starten, dann schrittweise steigern.

Über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen und mit frischem Wasser kochen.

Großzügig würzen: Thymian, Majoran, Dille, Fenchel, Kümmel, Lorbeer, Ingwer

Am Schluss einen Spritzer Essig oder Zitronensaft zugeben.

Lexikon der Hülsenfrüchte

Bevorzugen Sie regionale Produkte!



Weißer Bohnen

Strudel, Bohnen mit Knödel, Salat, Püree, Minestrone, Basis für Aufstriche

E: 7-12 h, **K:** 45-60 min



Kidneybohnen, rote Bohnen

Chili con/sin Carne, Strudel, Salat, Füllung für Tacos und Burritos, Basis für Aufstriche

E: 7-12 h, **K:** 45-60 min



Wachtelebohnen

Laibchen, Salat, als Füllung und Suppe

E: 7-12 h, **K:** 60-90 min



Käferbohnen

Salat, Eintopf, Gulasch, Strudel, Suppe

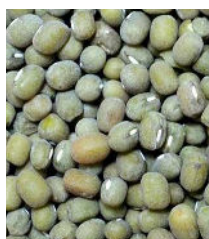
E: 7-12 h, **K:** 60-90 min



Sojabohnen

Geröstet zum Knabbern, verarbeitet als Tofu, Tempeh, Soja-soße, -milch, -schnittel, -miso

E: 7-12 h, **K:** 60 min



Mungobohnen

Chop Suey, Püree, Dhal, Sprossen im Salat, in Pfannen- und Wok-Gerichten

E: 4-6 h, **K:** 30-45 min



Belugalinsen

Suppe, Laibchen, Salat, Curry, Basis für Aufstriche, als Keimlinge im Salat

E: 1/4 - 1/2 h, **K:** 10-15 min



Rote, gelbe Linsen

Suppe, Curry, Dhal, Basis für Aufstriche

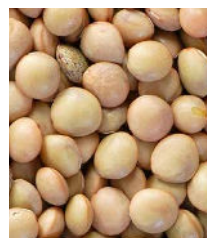
E: keine, **K:** 20-25 min



Grüne Tellerlinsen

Eintopf, Auflauf, Basis für Aufstriche, Laibchen

E: 7-12 h, **K:** 40-50 min



Berglinsen

Salat, Suppe, Eintopf

E: keine, **K:** 20-25 min



Kichererbsen

Hummus, Falafel, Eintopf, Sugo für Nudelgerichte

E: 7-12 h, **K:** 40-50 min

! Mit Ausnahme von jungen Erbsen Hülsenfrüchte immer kochen.

E: Einweichzeit in Stunden

K: Kochzeit in Minuten

Hülsenfrüchte statt Fleisch,
regional, bio, Fairtrade!

