

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: 3 Portionen Hülsenfrüchte pro Woche

Eine Portion entspricht einer geballten Faust gekochte Hülsenfrüchte. Wenn Sie kein Fleisch essen, dann am besten 4-mal pro Woche Hülsenfrüchte essen.

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. Käferbohnnenschnitten, 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.

Die Vielfalt 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



Mungbohnen

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

Quellen: siehe styriavitalis.at/huelsenfruechte/

**Hülsenfrüchte statt Fleisch,
regional, bio, Fairtrade!**

