

Backen mit Hülsenfrüchten

Hülsenfrüchte sind vielseitig in der Küche verwendbar. Sie können Linsen, Bohnen, Erbsen und Co beispielsweise als Brotaufstrich zubereiten, als Salat marinieren oder eine wärmende Suppe damit kochen. Hülsenfrüchte und deren Mehle eignen sich auch als Backzutat. Probieren Sie einmal Muffins mit Kichererbsen-Mehl, Herbstweckerl mit roten Linsen oder einen Apfelstrudel mit Kidneybohnen als neue kreative Varianten.

Hülsenfrüchte und Getreide liefern in Kombination einen Mehrwert für die gesunde Ernährung. Leguminosen enthalten genau die Aminosäure Lysin, die oft im Getreideeiweiß zu kurz kommt. Dagegen liefert Getreide die Aminosäure Methionin, ein Eiweißbestandteil, an der es Bohnen, Linsen und Erbsen mangelt. Wenn Sie in einer Speise bzw. beim Backen beides kombinieren, kann der Körper die vorhandenen Eiweißbausteine optimal in eigene Körpersubstanz umwandeln.

Bevorzugen Sie beim Einkauf Hülsenfrüchte aus regionalem, biologischem Anbau und leisten so einen Beitrag zum Klimaschutz. Denn durch die verkürzten Transportwege und die biologische Bewirtschaftung wird die CO₂-Belastung deutlich reduziert.

So gelingt das Backen:

Leguminosen werden entweder in gekochter Form oder in Form eines Mehls als Backzutat verwendet:

- Getreidemehl soll maximal zu einem Fünftel durch Kichererbsen-Mehl ersetzt werden. Die Backeigenschaft und der Geschmack sind damit gewährleistet. Mehl aus Kichererbsen ist in gerösteter Form erhältlich. Durch den Röstvorgang wird das Mehl besser verdaulich.
- Lupinen-Mehl ist wenig bekannt. Die heimische Süßlupine ist eine eiweißreiche Pflanze und das daraus gewonnene Mehl kann ebenso wie Kichererbsen-Mehl verwendet werden.
- Erbsen, Linsen oder Bohnen können gekocht zum Teig gemengt werden. Wichtig ist, dass Sie die Samen im ausgekühlten Zustand unter den Teig kneten, damit „das Aufgehen“ des Teiges nicht gestört wird.
- Der Teig braucht etwas mehr Flüssigkeit, um optimal quellen zu können.
- Die fertigen Backwaren rasch verbrauchen oder einen Teil tiefkühlen. Gebackene Weckerl und Brote mit Hülsenfrüchten werden schneller trocken.

Rezeptidee zum Ausprobieren: Herbstweckerl mit roten Linsen

Zutaten: 400 g Dinkelvollkornmehl, 350 g Weizenmehl, 150 g Roggenmehl, 50 g Kichererbsen-Mehl, 50 g rote Linsen, 50 g Germ, 2 TL Salz, 1 EL Rapsöl, 1 TL Zucker, 2 EL Brotgewürz, 400 ml Buttermilch, ca. 350 ml Wasser

Zubereitung: Rote Linsen kochen und auskühlen lassen. Germ und Zucker in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Die Mehlsorten mit dem Brotgewürz in einer Schüssel durchmischen. Germ-Zucker-Gemisch, Öl, lauwarmer Buttermilch, das restliche lauwarmer Wasser und Linsen beifügen. Den Weckerlteig kneten, dabei darf dieser eine weiche Konsistenz haben. An einem warmen Ort ruhen lassen, bis der Teig doppelt so hoch ist. Kleine Weckerl formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200 °C etwa 20 min backen.

Fotostrecke: Herbstweckerl mit roten Linsen backen

Backanleitung: Herbstweckerl mit roten Linsen, Bild 1/6

Rote Linsen und Kichererbsen-Mehl

□

Backanleitung: Herbstweckerl mit roten Linsen, Bild 2/6

Rote Linsen im Wasser weich kochen

Backanleitung: Herbstweckerl mit roten Linsen, Bild 3/6

Brotteig zubereiten

□

Backanleitung: Herbstweckerl mit roten Linsen, Bild 4/6

Rote Linsen unter den Teig rühren

Backanleitung: Herbstweckerl mit roten Linsen, Bild 5/6

Weckerl formen

□

Backanleitung: Herbstweckerl mit roten Linsen, Bild 6/6

Gebackene Herbstweckerl mit roten Linsen

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: Hülsenfrüchte

wir-leben-nachhaltig.at: Heimische Hülsenfrüchte