

## Hülsenfrüchte

### Wertvolle Eiweißlieferanten

Hülsenfrüchte enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß, viele Mineralstoffe und Vitamine und haben einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Zu den Hülsenfrüchten zählen Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen.

### Beim Einkauf auswählen

Es gibt 100 verschiedene Arten von Hülsenfrüchten, die sich oft nur in Farbe und Größe unterscheiden. Hülsenfrüchte sind sowohl ungeschält als auch geschält im Handel erhältlich.

Geschälte Hülsenfrüchte sind leichter verdaulich, haben aber ein weniger ausgeprägtes Aroma, da die meisten Geschmacksstoffe in der Schale sitzen. Geschälte Hülsenfrüchte (Samen sind in 2 Hälften geteilt) haben eine kürzere Garzeit als ungeschälte und zerfallen leicht beim Kochen.

### Energiesparend im Druckkochtopf kochen

Die Garzeit hängt von der Sorte, Größe und Lagerzeit der Hülsenfrüchte ab. Im Druckkochtopf benötigen sie etwa 1/3 der „Normalkochzeit“.

Salz und Säure verlängern die Kochzeit. Deshalb erst salzen und/oder mit Essig oder Zitronensaft abschmecken, wenn sie weich sind.

### Getrocknet gut lagerfähig

Getrocknete Hülsenfrüchte an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort in einer verschlossenen Packung aufbewahren. So sind sie viele Jahre haltbar. Linsen verlieren im Laufe der Lagerung Wasser, deshalb sollte ihre Haut beim Kauf nicht schrumpelig sein.

## Rezepte

### Linsen Aufstrich

Zutaten: 100 g rote Linsen, 200 ml Wasser oder Gemüsesuppe, 1 Lorbeerblatt, 100 g Schafs- oder Frischkäse, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g Paradeiser (gewürfelt), etwas Sonnenblumenöl, 1 EL Apfelessig, 1 EL Thymian, 1 TL Paprikapulver, ½ TL Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in etwas Öl anbraten. Linsen und

Lorbeerblatt zugeben, mit Wasser oder Gemüsesuppe aufgießen und zugedeckt etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Herdplatte ausschalten, Linsen 30 Minuten nachquellen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Schafskäse zerdrücken bzw. Frischkäse glatt rühren. Gequollene Linsen grob zerdrücken, mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Essig und Gewürzen kräftig abschmecken.

#### Kichererbsen Aufstrich

Zutaten: 100 g Kichererbsen,  $\frac{3}{4}$  l Wasser, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Bio-Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, 1 Prise Kreuzkümmel, 2 TL Sesam Mus (Tahin), 1 EL Olivenöl

Zubereitung: Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Nächsten Tag Kichererbsen abseihen, mit frischem Wasser und Lorbeerblatt weich kochen (ca. 1 Std.), abseihen und Kochflüssigkeit auffangen. Die gekochten Kichererbsen mit  $\frac{1}{16}$  l Kochwasser und dem Zitronensaft passieren, mit Olivenöl verrühren und würzen. Der Aufstrich soll gut streichfähig sein. Falls die Masse zu fest ist einfach etwas Kochflüssigkeit unterrühren.

#### Einkornreissalat mit Bohnen und Linsen

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  kg Einkornreis, Herbstgemüse der Saison (100 g gekochte Bohnen, 100 g gekochte Linsen, 1 Zwiebel, 1-2 Karotten, 1 Häuptel Radicchio, 1 Apfel), etwas Schnittlauch, 200 g Schafkäse, Marinade: Walnussöl, Weinessig, Salz, Pfeffer, etwas Paradeisermark

Zubereitung: Getreidereis bissfest garen und auskühlen lassen. Bohnen und Linsen ebenso. Zwiebel, Apfel und Karotten würfelig bzw. Salat nudelig schneiden und mit geschnittenem Schafkäse vermengen. Alles verrühren, gehackten Schnittlauch zugeben und mit der Marinade vermischen.

Tipp: Variieren Sie den Salat und probieren Sie anstatt Käse einmal geräucherten Tofu.