

Hülsenfrüchte

Gesund, nachhaltig
und preiswert



© Foto: Elena Schweitzer/stock.adobe.com



© Fotos v. l. n. r.: Alp Aksoy/stock.adobe.com; chandlervid85/stock.adobe.com; ExQuisine/stock.adobe.com; scepical/stock.adobe.com



E Einkaufen

- In der Küche verwenden wir meist Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen.
- Hülsenfrüchte gibt es getrocknet. Auf der Verpackung steht, wie lange sie kochen müssen.
- Hülsenfrüchte im Glas oder in der Dose sind vorgegart und können direkt gegessen werden.

Bohnen gibt es in sehr vielen Sorten. Sie sind eine Zutat für Bohneneintopf, Chili con Carne, Salate oder Wraps.

Geschälte Erbsen müssen nicht einweichen und sind schneller gar. Beliebt ist klassische Erbsensuppe.

Kichererbsen passen zu Eintöpfen, Gemüsegerichten und Salaten. Schnell und einfach gelingt Hummus aus gekochten pürierten Kichererbsen.

Linsen müssen nicht einweichen. Rote Linsen sind in wenigen Minuten gar oder zerfallen zu Brei. Beliebt sind Linsensuppen oder Linsensalate.

L Lagern

- Getrocknete Hülsenfrüchte sind jahrelang haltbar.
- Lagern Sie Hülsenfrüchte in der Verpackung oder in einem dicht schließenden Behälter möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt.

N Nachhaltigkeit

Hülsenfrüchte sind gut für Mensch und Umwelt: Sie enthalten viel wertvolles pflanzliches Eiweiß und ihr Anbau verbessert den Ackerboden.

Z Zubereiten

- Weichen Sie getrocknete Bohnen, ungeschälte Erbsen oder Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit der dreifachen Menge Wasser ein.
- Sie können die Hülsenfrüchte im Einweichwasser kochen, aber sie sind bekömmlicher, wenn man es weg schüttet.
- Geben Sie direkt Salz oder Gemüsebrühe hinzu.
- Geben Sie Saures wie Essig, Zitrone oder Tomate erst dazu, wenn die Hülsenfrüchte gar sind.
- Sie müssen vorgegarte Hülsenfrüchte aus der Konserve nicht mit Wasser abspülen.

R

Rezept

Linsensalat

Zutaten (für 4 Portionen):

- 250 g Linsen (zum Beispiel Berglinsen, Belugalinsen)
- Salz
- 1 Stück Knollensellerie (etwa 150 g)
- 2 Möhren (etwa 200 g)
- 1 Apfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Soja-Soße
- 2 EL dunkler Essig (Balsamessig)
- Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten



- Die Linsen in einen Topf füllen und die doppelte Menge Salzwasser dazugeben.
- Zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf köcheln lassen.



- In der Zwischenzeit:
- Den Sellerie und die Möhren waschen und schälen.
 - Beides in kleine Würfel schneiden.



- Den Sellerie und die Möhren in wenig Wasser dünsten.
- Die Linsen und das Gemüse in ein Sieb gießen.
- Abkühlen lassen.



- Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.



- Die Lauchzwiebeln waschen, die Enden abschneiden und in feine Ringe schneiden.
- Die Soja-Soße, den Essig, Salz, Pfeffer und Öl in einer Salatschüssel verrühren.



- Die Linsen mit dem Gemüse in die Salatschüssel geben.
- Den Apfel und die Lauchzwiebeln dazugeben.
- Alles gründlich miteinander verrühren und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Fotos: Arnout van Son, © BLE