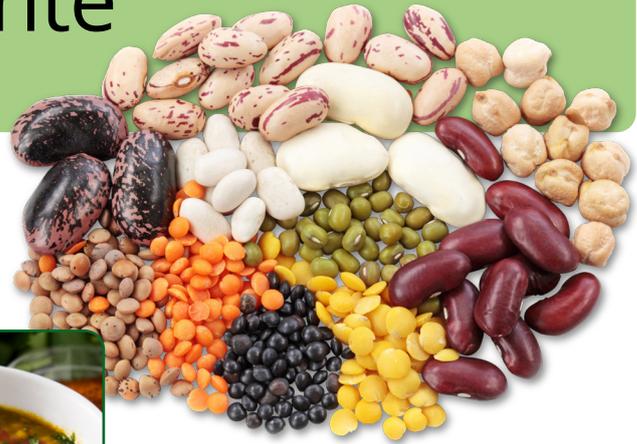


# Hülsenfrüchte

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; scerpical/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