

Hülsenfrüchte

Innovative Rezepte





Das Forschungsprojekt „Speiseleguminosen



BioBayern“

www.LfL.bayern.de/Speiseleguminosen

Mit diesem Rezeptheft möchten wir Ihnen die faszinierende Welt der Hülsenfrüchte näherbringen. Diese kleinen „Kraftpakete“ sind nicht nur im Trend, sondern gehören auch zu den proteinreichen heimischen Superfoods. Der Proteingehalt und aktuelle Ernährungstrends lassen die Nachfrage nach regional erzeugten Speiseleguminosen in Öko-Qualität steigen.

Das Potenzial dieser Hülsenfrüchte wird im Projekt „Speiseleguminosen BioBayern“ entlang der gesamten Wertschöpfungskette zusammen mit Landwirten, Verarbeitern und dem Handel entwickelt.

Hülsenfrüchte kennen viele Verbraucher nur aus traditionellen Rezepten. Um die vielfältigen Möglichkeiten des Einsatzes in der täglichen Küche aufzuzeigen, entstand dieses kleine Rezeptheft mit einer Sammlung innovativer Ideen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen!

Bärbel Eisenmann, Andrea Winterling

LfL-Institut für Agrarökologie und Biologischen Landbau

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



Ernährungsphysiologisch haben Hülsenfrüchte viel zu bieten. Sie haben einen hohen Eiweißgehalt, viele Ballaststoffe und zahlreiche Mikronährstoffe, was ihnen ein hervorragendes Nährstoffprofil verleiht. In Kombination mit anderen Zutaten und verschiedenen Gewürzen sind sie äußerst vielseitig einsetzbar. Zusammen mit Getreide, Milchprodukten oder Kartoffeln kann die Nährstoffaufnahme zusätzlich gesteigert werden. Zudem enthalten sie ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die eine antioxidative Wirkung haben. Der regelmäßige Verzehr von Hülsenfrüchten kann das Risiko von Herzkrankheiten senken, da sie den Cholesterinspiegel regulieren und entzündungshemmende Eigenschaften aufweisen. Hülsenfrüchte haben einen besonders hohen Proteingehalt und können Fleischgerichte ersetzen, mindestens einmal pro Woche sollten sie auf dem Speiseplan stehen.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Hülsenfrüchte nur in gegartem Zustand verzehrt werden sollten, da sie in rohem Zustand natürliche Giftstoffe, sogenannte Lektine, enthalten. Durch das Erhitzen werden diese Stoffe unschädlich gemacht, sodass der Verzehr völlig unbedenklich ist.

Ob Linsen, Kichererbsen, Bohnen oder Platterbsen – jede Art hat ihre eigenen Vorzüge, die sowohl gesundheitsförderlich sind als auch den Gaumen erfreuen. Jede Hülsenfrucht hat ihren eigenen Charakter, den wir Ihnen mit diesen köstlichen Rezepten näherbringen möchten.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Rita Kranefeld

LfL-Kompetenzzentrum für Ernährung





Die Linse in der Ernährung

Auf bayerischen Äckern werden meist die Anicia- und die Belugalinse angebaut. Linsen sind formstabil, behalten beim Kochen ihr Aussehen und sind deshalb ideal für Salate oder Pfannengerichte geeignet. Ein Einweichen ist bei der Linse nicht notwendig. Ohne Einweichen benötigen sie etwa 20 bis 30 Minuten Kochzeit. Linsen gibt es auch in geschälter Form, wie bei roten- oder gelben Linsen. Sie garen dadurch schneller, sind für die schnelle Küche sehr gut geeignet und aufgrund des geringeren Ballaststoffanteiles besser verträglich. Geschälte Sorten garen je nach Kochdauer fest bis musigweich. In geschälter Form sind Linsen ohne Einweichen schon in etwa 10 Minuten verzehrfertig. Linsen sind reich an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Bemerkenswert ist der Gehalt an B Vitaminen, der Gehalt an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Kalium und Zink. Wie alle Hülsenfrüchte sind sie eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle. Sie enthalten etwa 24 bis 26 %, was sie zu einer idealen Wahl als alternative Proteinquelle macht.



Linsen-Sesam-Knäcke Brot

100 g Linsen (z. B. Beluga-, Anicia- oder Berglinsen)

50 g Leinsamen geschrotet

25 g schwarzer Sesam

25 g heller Sesam

12 g Flohsamenschalen

3 EL Olivenöl

1 TL Salz

200 ml Wasser

Zubereitung:

Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Einweichwasser abgießen und die abgetropften Linsen mit den anderen festen Zutaten gut mischen. Das Wasser zum Kochen bringen, über die Mischung geben, Öl zufügen und gut verrühren.

Nach einigen Minuten Ruhezeit die Masse dünn auf ein Backblech mit Backpapier austreichen. Die Backzeit beträgt bei 160 °C im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten.

Nach dem Backen wird das Knäcke Brot in Form geschnitten oder nach dem Auskühlen in handgerechte Stücke gebrochen.



Linsen-Schoko-Müsli

- 100 g Linsen (z. B. Beluga-, Anicia- oder Berglinsen)
- 100 g Nüsse und Mandeln
- 125 g Haferflocken Großblatt
- 30 g Leinsamen geschrotet
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 60 g flüssiger Honig
- 75 g Schokochunks

Zubereitung:

Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Einweichwasser abgießen und die Linsen abspülen und abtropfen lassen. Alle Zutaten gut mischen und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für 35 Minuten rösten.

Das Müsli gut auskühlen lassen, bis die Schokoladenstückchen fest sind.

Jetzt kann das Müsli in ein luftdichtes Behältnis abgefüllt werden und hält kühl gelagert 1-2 Wochen.



Linsennocken mit Joghurtdip

250 g rote Linsen

1 Zwiebel, optional 1 Zehe Knoblauch

20 g frischer Ingwer

frische Korianderblätter nach Bedarf

4 EL Zitronensaft

2-3 TL rote Currypaste

Salz, Olivenöl

Zubereitung:

Die roten Linsen über Nacht in Wasser einweichen und vor der Zubereitung abgießen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und den gewaschene Koriander klein hacken. Alle Zutaten kommen in einen Mixer und werden zu einer homogenen Masse püriert. Mit zwei Esslöffeln können nun auf ein Backblech mit Backpapier Nocken geformt werden, die vor dem Backen mit Olivenöl bestrichen werden. Nach 20 Minuten bei 200 °C sind die Nocken fertig.

Die Linsennocken passen gut als Beilage zu einer Gemüsepfanne oder können mit einem Joghurt-Kräuter-Dip serviert werden.



Die Trockenbohne in der Ernährung

Trockenbohnen sind reich an Proteinen, Ballaststoffen und Nährstoffen, was sie zu einer gesunden Ergänzung vieler Gerichte macht. Bunt und vielfältig enthalten sie wichtige Nährstoffe wie Eisen, Magnesium, Folsäure und Antioxidantien. Vielseitig einsetzbar sind sie in Salaten, Suppen, Eintöpfen, Bratlingen oder auch zum Backen zu verwenden. Getrocknete Bohnen müssen vor dem Kochen eingeweicht werden, um die Kochzeit zu verkürzen und die Verdaulichkeit zu verbessern. Sie sind eher weichkochend und dienen häufig als Fleischalternative, als Bindemittel oder zur Anreicherung von Gerichten mit Eiweiß. Genussreiche Kuchen mit Bohnenpüree sind voller Proteine, reich an Ballaststoffen und sorgen so für eine langanhaltende Sättigung – ein Kuchen, der durchaus eine süße Sünde wert ist.



Weißer Bohnencremesuppe

200 g getrocknete weiße Bohnen
1 Zwiebel, optional 2-3 Knoblauchzehen
150 g Petersilienwurzel
2 EL Olivenöl
Ca. 1 l Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter, 1 Stengel Rosmarin
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, bei Bedarf
Chiliflocken
Brotcheiben, Pinienkerne

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht einweichen und abgießen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilienwurzel werden klein geschnitten und im Olivenöl kurz angebraten. Etwa 1 l Gemüsebrühe dazu gießen und die weißen Bohnen, die Lorbeerblätter und den Rosmarin zugeben und aufkochen. Die Suppe sollte 60 bis 75 Minuten leicht köcheln, bis die Bohnen weich sind. Vor dem Pürieren die Lorbeerblätter und den Rosmarin entfernen. Mit Brühe kann die Konsistenz der Suppe nach Belieben verflüssigt werden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abgeschmeckt werden. Die Brotcheiben kann man toasten und in Stücke schneiden, die Pinienkernen werden in der Pfanne goldbraun geröstet.



Bohnenaufstrich mit Räuchertofu

- 1 Zwiebel
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 75 g Essiggurken
- 250 g gegarte Bohnen, z.B. Kidney
oder schwarze Bohnen
- 200 g Räuchertofu
- 1 Bund Petersilie
- 2 TL süßer Senf
- 1 TL Räucherpaprika
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in 2 EL Öl glasig dünsten. Die Petersilie waschen und grob hacken. Das restliche Öl mit den Bohnen, dem Tofu, den Essiggurken und Gewürzen mit einem Mixer nach gewünschter Feinheit pürieren. Danach wird die erkalte Zwiebel-Knoblauch-Öl Mischung untergerührt. Durch den Räuchergeschmack erinnert der pflanzliche Bohnenaufstrich an Leberwurst und harmoniert mit dunklem Bauernbrot sehr gut.



Schoko-Nuss-Brownie

- 12 g geschroteter Leinsamen
- 100g Schokolade (70 %)
- 100 g geröstete Haselnusskerne
- 240 g gekochte schwarze Bohnen
- 150 g Agavendicksaft
- 75 ml Sonnenblumenöl
- 50 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 50 g Zucker
- 30 g Kakaopulver
- 1 TL Zimt, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Leinsamenschrot mit 5 EL Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Die Schokolade und die Haselnüsse klein hacken und in zwei Portionen teilen. Die Bohnen werden mit dem Agavendicksaft püriert, dann mit dem Leinsamen und dem Öl gemixt. In diese Masse die anderen trockenen Zutaten und eine Portion der Schokolade und Haselnüsse unterrühren. Die Teigmasse in eine Kastenform füllen, die zweite Portion Schokolade und Haselnüsse darauf verteilen und bei 170 °C ca. 25 Minuten backen. Die Brownies erst nach dem Auskühlen aus der Form holen und in Stücke portionieren.



Die Kichererbse in der Ernährung

Die Kichererbse begeistert mit ihrem nussigen Geschmack und eignet sich hervorragend für herzhaftere Gerichte. Die Verarbeitung von Kichererbsen ist vielseitig und eröffnet viele kulinarische Möglichkeiten. Kichererbsen kochen bissfest bis mehlig, sie werden nicht nach Sorte, sondern vorrangig nach der Farbe der Samen (beige, braun, schwarz oder auch rot) unterschieden. Auf die Kochzeit hat die Sorte keinen Einfluss. Wie bei Kartoffeln kann durch Einstechen oder Drücken festgestellt werden, ob sie schon gar sind. Kichererbsen sind äußerst vielfältig in ihrer Verwendung, ob als Eiweißersatz, Mehl oder Püree. Eine der bekanntesten Zubereitungsarten ist sicherlich die orientalisch-anmutende Falafel. Hier werden sie in eingeweichtem, rohem Zustand verarbeitet und erst im zweiten Schritt gegart.

Kichererbsen sind eine hervorragende Quelle für pflanzliches Protein, Ballaststoffe, Vitamine (wie B-Vitamine) und Mineralstoffe (wie Eisen, Magnesium und Zink).



Paprika-Kichererbsen - Curry

500 g rote Spitzpaprika
250 g Süßkartoffeln
20 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
7 EL Sonnenblumenöl
2 TL Senfkörner, 2 TL Kreuzkümmel,
2 TL Koriandersamen
800 g stückige Tomaten aus der Dose
2-3 TL rote Currypaste
500 g gegarte Kichererbsen
2 TL Zitronensaft, 2 EL Korianderblättchen

Zubereitung:

Die Paprika waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Knoblauch, dem kleingeschnittenen Ingwer und den Gewürzkörnern in Öl andünsten. Dann die Tomatenstücke, die in Würfel geschnittenen Süßkartoffeln, die Currypaste und Wasser bis zur gewünschten Konsistenz zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Die Kichererbsen zugeben, noch 5 Minuten köcheln lassen und vor dem Servieren mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Korianderblätter kleinschneiden und auf dem Curry verteilen.



Salat mit Kichererbsen und Granatapfel

- 150 g Couscous
- 1/2 Salatgurke
- 500 g Cherrytomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie, 1 Bund Minze
- 250 g gegarte Kichererbsen
- 1 Granatapfel
- 2 TL Fenchelsamen
- 7 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Ras el-Hanout, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Der Couscous wird in einer Schüssel mit 200 ml kaltem Wasser und 1/2 TL Salz verrührt und einige Minuten quellen gelassen. Die Gurke klein würfeln, die Tomaten halbieren und die Zwiebel fein würfeln. Petersilie und Minze waschen und fein hacken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Die Fenchelsamen werden grob zerstoßen. Alle Zutaten werden jetzt gemischt und mit den Gewürzen und Öl abgeschmeckt. Der Salat sollte vor dem Servieren einige Stunden kühl gelagert werden.



Omelett mit Kichererbsen und Rucola

50 g Rucola
1 Karotte
1 Zwiebel
Minzblätter
5 Eier Größe M
75 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
50 g Parmesan
100 g gegarte Kichererbsen
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Der Rucola wird gewaschen, die Karotte mit einem Sparschäler in dünne Streifen geschnitten und die Zwiebel in dünne Ringe geschnitten. Die Eier werden mit der Milch verquirlt und mit den Gewürzen kräftig abgeschmeckt. Dann wird der fein geriebene Parmesan untergehoben. In einer feuerfesten Pfanne werden die Zwiebeln im Öl angebraten, dann die Kichererbsen und Karottenstreifen 2 Minuten mitgedünstet, am Schluss noch kurz den Rucola und die Minze unterrühren. Darauf kommt die Eiermasse. Im vorgeheizten Ofen wird das Omelett bei 160 °C fertiggebacken.



Die Platterbse in der Ernährung

Sie ist ein fast vergessener Vertreter aus der Familie der Hülsenfrüchte.

Die Kulturwickenart überzeugt durch ihren feinen Geschmack, der weit weniger „bohlig“ ist als der ihrer Artgenossen und der in seiner zarten Textur und Süße eine feine Cremigkeit aufweist.

Die Verarbeitung von Platterbsen ist einfach und unkompliziert. Zunächst sollten die getrockneten Platterbsen gründlich gewaschen werden. Es empfiehlt sich, sie vor der Verwendung über Nacht einzuweichen, um die Kochzeit zu verkürzen und die Bekömmlichkeit zu verbessern. Nach dem Einweichen können sie in einem Topf mit frischem Wasser gekocht werden, bis sie weich sind – dies dauert in der Regel etwa 15 bis 30 Minuten.

Experimentieren Sie mit verschiedenen Gewürzen und Zutaten, um den einzigartigen Geschmack der Platterbse hervorzuheben!



Karotten-Platterbsen - Bratlinge

300 g Karotten
250 g gegarte Platterbsen
50 g Walnuskerne
1 Zwiebel
1/2 Bund Basilikum
100 g Haferflocken Feinblatt
3 Eier
150 g Feta
Salz, Pfeffer
2-3 EL Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

Die Karotten werden geschält und geraspelt, dann mit den Walnüssen und den Platterbsen grob püriert. Die Zwiebel fein würfeln und mit den Haferflocken, dem Basilikum und den Eiern zu dem Platterbsenpüree gegeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Feta dazu krümeln und die gut vermischte Masse ein paar Minuten ziehen lassen. Mit feuchten Händen etwa 12 Bratlinge formen und bei mittlerer Hitze in der Pfanne ausbraten.



Marokkanische Auberginen mit Platterbsenfüllung

- 150 g gekochte Platterbsen
- 4 Auberginen
- 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- Je 1/2 Bund Koriander und Dill
- 5 getrocknete Datteln
- 400 g stückige Tomaten aus der Dose
- Harissagewürz
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Kreuzkümmelsamen (gemörsert)
- 1 TL Räucherpaprika
- Gemüsebrühe
- 50 g gehobelte Mandeln

Die Auberginen waschen, einen Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch bis auf ca. 1 cm aushöhlen. In eine Auflaufform legen, mit Öl beträufeln, salzen und bei 175 °C im Ofen 15 Minuten vorbacken. Für die Füllung werden das Auberginenfruchtfleisch, Knoblauch, Zwiebel, Paprika, Kräuter und Gewürze im Mixer zu einer groben Paste verarbeitet. Vor dem Füllen werden die Platterbsen untergerührt. Auf die gefüllten Auberginen die Mandelhobel verteilen, eventuell restliche Masse in die Auflaufform geben und noch mit etwas Brühe aufgießen. Im Ofen werden die gefüllten Auberginen noch 30 Minuten fertig gebacken.



Tomaten-Tartelettes mit Platterbsencreme

Für den Teig:

250 g Weizenmehl

125 sehr kalte Butter

Salz, 3-4 EL kaltes Wasser

Belag:

250 g gegarte Platterbsen

75 g Creme fraîche

2 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

500 g Cherrytomaten

2 EL Olivenöl

Rosmarinzweige

Zubereitung:

Für den Teig Mehl, Butter, 1/2 TL Salz und 3 bis 4 EL kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten kalt ruhen lassen. Knoblauch, Platterbsen, Creme fraîche und den Zitronensaft fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und ein paar Chiliflocken abschmecken. Mit dem Teig Tartelettesförmchen auskleiden und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 10 Minuten blind vorbacken. Dann die Platterbsencreme in die Tartelettes füllen, mit halbierten Cherrytomaten und einem kleinen Zweig Rosmarin garnieren, mit Öl beträufeln und weitere 20 Minuten fertig backen.



Impressum:

Herausgeber: Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)
Vöttinger Straße 38, 85354 Freising-Weihenstephan

Redaktion: Institut für Agrarökologie und Biologischen Landbau
Lange Point 12, 85354 Freising

E-Mail: speiseleguminosen@LfL.bayern.de

Bildnachweis: Fotos Rezepte: Birgit Gleixner, LfL
Fotos Pflanzen: Bärbel Eisenmann, LfL
Foto Kichererbsen: Thomas Sadler

1. Auflage: Februar 2025