



Fonds Gesundes
Österreich

Bohnen, Erbsen, Linsen

Vielfältig, gesund und klimafreundlich!

Rezepte mit Hülsenfrüchten für die ganze Familie entdecken



Gesundheit
Österreich GmbH





Inhalt:

Warum sind Hülsenfrüchte so wichtig?.....	6
Was sind Hülsenfrüchte und woher kommen sie?.....	8
Warum sollen wir mehr Hülsenfrüchte essen?	9
Bekömmlichkeit und Verträglichkeit.....	11
Wo kann man Hülsenfrüchte kaufen und worauf ist beim Einkauf zu achten?	12
Welche Bohnen, Linsen und Erbsen gibt es?.....	13
Wie und wie lange werden trockene Hülsenfrüchte gekocht?.....	18

Rezepte..... 19

Salate20

Sommerlicher Kichererbsen-Salat	20
Käferbohnenalat mit Rettich.....	22
Asia-Salat mit gerösteten Pastinaken und Belugallinsen	24
Wachtelbohnenalat mit Zwiebeln und Tomaten.....	26
Erfrischender Apfel-Linsensalat.....	28

Aufstriche und Beilagen 30

Erbsenpüree	30
Cremige Kichererbsen Aufstriche - Hummus-Variationen	32
Kürbis-Hummus Aufstriche und Beilagen	36
Rote Rüben-Hummus.....	36
Würziger Linsenaufstrich.....	38
Weißer Bohnen-Creme mit Brokkoli	40
Pikanter Aufstrich mit Roten Bohnen.....	42
Paprika-Tofu-Aufstrich à la Liptauer	44

Suppen 46

Grüne Spalterbsensuppe.....	46
Linsensuppe mit Mangold, Karotten und Lauch.....	48
Orientalische Rote Linsencremesuppe.....	50
Weißer Bohnensuppe mit Lauch.....	52
Schwarze Bohnen-Suppe mit Tomaten.....	54
Einfache Asia-Krautsuppe mit Räuchertofu, Miso und Pilzen.....	56

Hauptgerichte58

Pasta mit Linsenragout	58
Spaghetti mit Soja-Bolognese	60
Linsenauflauf mit Erdäpfelkruste.....	62

Fisolengulasch mit Semmelknödel	64
Herbstlicher Kürbis-Kichererbsen-Eintopf mit Rollgerste.....	66
Pasta e fagioli - ein italienischer Bohnen-Klassiker	68
Linsen-Laibchen mit Joghurtdip.....	70
Schwarze Bohnen-Burger	72
Gebratener Reis mit Tempeh und Zuckerschoten	74
Mung Dal - die indische Version, Hülsenfrüchte zu kochen.....	76
Cremige Polenta mit Bohnenragout	78
Krautstrudel mit Käferbohnen und Joghurt-Schnittlauch-Sauce	80
Bunte Bowl mit Dinkelreis, Tofu und Edamame	82
Gratinierter Räuchertofu-Bohnen-Auflauf.....	84
Kräuter-Kichererbsen-Frittata mit Feta.....	86
Ofensüßkartoffeln mit Linsenfüllung.....	88
Gebratenes Streifengemüse mit Tofu und Hirse	90
Chili sin carne mit Soja-Geschnetzeltem.....	92

Nachspeisen.....94

Apfel-Linsen-Crumble mit Brombeeren	94
Brownies mit Roten Bohnen.....	96
Himbeer-Tofu-Creme.....	98

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

Inhalt: Mag. Rita Kichler, Carmen Draxler, BSc, MSc

Redaktion: Mag. Petra Winkler

Illustrationen: Carina Lindmeier, BEd

Grafische Gestaltung: paco Medienwerkstatt, 1160 Wien

April 2025

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit
Österreich GmbH

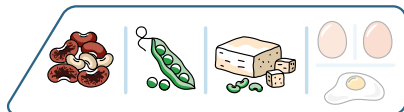
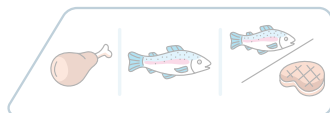
 Fonds Gesundes
Österreich

Warum sind Hülsenfrüchte so wichtig?

Mehr pflanzliches Eiweiß (Protein) - weniger Fleisch, Fisch und Milchprodukte heißt es in den aktuellen Ernährungsempfehlungen für Österreich. Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte bilden erstmals eine eigene Kategorie in den Ernährungsempfehlungen und sind auch in der Ernährungspyramide prominent abgebildet. Expertinnen und Experten empfehlen **Fleisssessenden drei Portionen Hülsenfrüchte** pro Woche, **Vegetarier:innen sollen vier Portionen** pro

1 Portion Hülsenfrüchte entspricht einer geballten Faust (gekocht ca. 125 g).

1 Portion Tofu oder Tempeh sind rund 80 g (= 1 handtellergroßes, fingerdickes Stück).

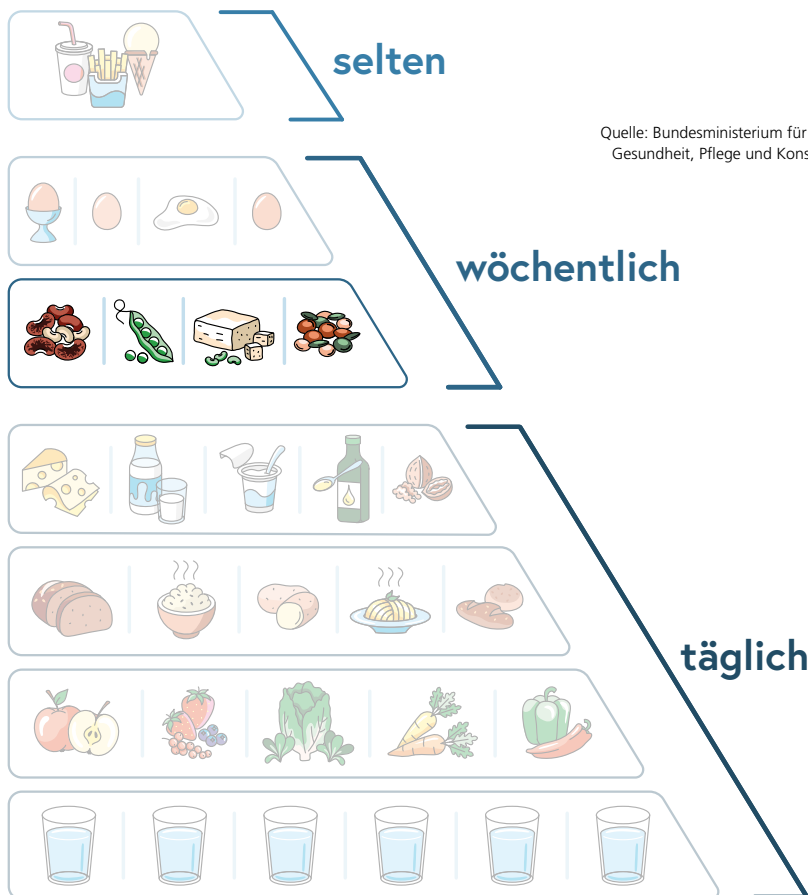


Mit Fisch und Fleisch

Woche in ihren Speiseplan einbauen. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte sollen hingegen aus gesundheitlichen und Umweltgründen reduziert werden.

Doch was sind Hülsenfrüchte, warum sind sie ernährungsphysiologisch so wertvoll und was haben sie mit dem Klima und der Umwelt zu tun? Drei bzw. vier Mal pro Woche Hülsenfrüchte zu essen, scheint auf den ersten Blick etwas viel zu sein.

In dieser Broschüre zeigen wir auf, wie vielseitig diese Lebensmittelgruppe ist und warum Hülsenfrüchte so wertvoll für unsere Ernährung sind. Anhand von vielen Rezepten wird veranschaulicht, was alles aus **Erbsen**, **Linsen**, **Bohnen** und **Sojabohnen** zubereitet werden kann, um Abwechslung in den Speiseplan zu bringen.



Ohne Fisch und Fleisch

Was sind Hülsenfrüchte und woher kommen sie?

Hülsenfrüchte gehören zur Familie der **Schmetterlingsblütler** (auch **Leguminosen** genannt) und sind die Samen von Pflanzen, die in Hülsen reifen. Schmetterlingsblütler heißen sie deshalb, weil die Blütenblätter ausschauen wie die Flügel eines Schmetterlings.

Zu den Hülsenfrüchten zählen **Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen und Sojabohnen**. Von allen diesen gibt es jeweils viele verschiedene Sorten, die sich in Aussehen und Geschmack unterscheiden. Auch **Erdnüsse** sind botanisch gesehen Hülsenfrüchte, die sich dadurch auszeichnen, dass die Hülsen in der Erde wachsen. Sie werden jedoch im Handel den Nüssen zugeordnet.

Ursprünglich stammen Hülsenfrüchte aus Ländern des Mittleren Ostens, Mittel- und Südamerika, Afrika und Asien und sie werden schon seit mehreren tausend Jahren angebaut. Hülsenfrüchte reifen am Feld aus. Erntereif sind sie trocken und werden wie Getreide gedroschen. Da ihre Samen als Körner geerntet werden, werden sie im Handel als **Körner-Leguminosen** bezeichnet. Sie haben einen sehr geringen Wassergehalt (etwa 10 %) und können deshalb sehr lange gelagert werden, die ideale Voraussetzung für die Vorratshaltung.

Vor dem Verzehr müssen alle Hülsenfrüchte gekocht werden, je nach Art und Sorte unterschiedlich lange. Roh sind Hülsenfrüchte ungenießbar und unverdaulich. Sie enthalten verschiedene Inhaltsstoffe, die dazu führen, dass andere Nährstoffe aus der Nahrung nicht oder nur eingeschränkt vom Körper aufgenommen werden können. Durch Einweichen und Kochen werden diese Stoffe abgebaut und die Hülsenfrüchte bekömmlich.

Trockene Hülsenfruchtsamen wie Erbsen oder Linsen können in einer Mühle geschält werden. Erbsen zerfallen dann oft in zwei Hälften und ergeben die sogenannten **Spalterbsen**, **geschälte Linsen** sind als **gelbe, orange oder rote Linsen** erhältlich.

Im jungen Pflanzenstadium sind Hülsenfrüchte als frisches Gemüse sehr beliebt, zu diesen zählen **Stangen- und Buschbohnen**, die wir als **Fisolen** kennen, und auch Gemüse-Erbsen. Beide werden in noch grünem Zustand geerntet. Wer einen eigenen Garten besitzt, kann sie selbst anbauen und ernten, ansonsten sind sie saisonal als Frischgemüse am Markt und in vielen Geschäften und Supermärkten erhältlich und das ganze Jahr über als Tiefkühlgemüse oder im Glas und in der Dose. Sie sind eine beliebte Zutat als Beilage, in Suppen, im Mischgemüse und in zahlreichen Gerichten, wie Rahmfisolen oder Risi-Pisi. **Zuckererbsen** werden, so wie die Fisolen, mitsamt der Hülse gegessen und als ganz junges Gemüse geerntet. Auch **Sojabohnen** werden heute immer häufiger als Gemüse namens **Edamame** konsumiert. Wenn auch nicht sehr lange, so müssen auch die frisch geernteten Hülsenfrüchte vor dem Verzehr gegart werden.

Warum sollen wir mehr Hülsenfrüchte essen?

Hülsenfrüchte bieten viele Vorteile in der Küche, sie sind preiswert, gut lagerfähig, saisonal unabhängig, teils regional gut verfügbar; ernährungsphysiologisch wertvoll und bieten eine große Zubereitungs- und Geschmacksvielfalt. Hülsenfrüchte aus österreichischem Anbau leisten einen guten Beitrag, dass auf unseren Feldern eiweißreiche Lebensmittel produziert werden und damit der Fleischkonsum reduziert werden kann. Dies ist aus ökologischen Gründen sehr wichtig, da auf diese Weise pro Fläche viel mehr Eiweiß hergestellt werden kann als durch die Fleischproduktion.

Gesundheitliche Aspekte und Nährwertprofil

Eiweiß

Hülsenfrüchte stellen eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle dar: Bohnen, Linsen, Erbsen und Co sind kleine Kraftpakete. In trockenem Zustand bestehen sie zu rund 20-35 % aus Eiweiß. Die Sojabohne sticht dabei mit rund 40 Prozent besonders hervor. Damit das Eiweiß optimal vom menschlichen Körper verwertet werden kann, werden Hülsenfrüchte am besten mit anderen eiweißreichen Lebensmitteln kombiniert, beispielsweise mit pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Erdäpfeln oder Reis.

Ballaststoffe

Hülsenfrüchte sind außerdem reich an Ballaststoffen, wobei der Gehalt davon abhängt, ob sie geschält oder ungeschält sind. Ballaststoffe können Wasser binden und führen zu einem Aufquellen des Speisebreis. Dadurch entleert sich der Magen langsamer und wir fühlen uns länger satt. Sie führen auch zu einem langsameren Blutzuckeranstieg und können helfen den Cholesterinspiegel zu senken. Außerdem dienen Ballaststoffe als Futter für unsere Darmbakterien und fördern die Bakterienvielfalt in unserem Darm, dies wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

Vitamine und Mineralstoffe

Hülsenfrüchte sind auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie sind gute Lieferanten für Vitamine B1, B2, B6, Folat und für Mineralstoffe - hier stechen besonders Kalium und Magnesium hervor - sowie Spurenelemente wie Eisen und Zink. Zudem liefern sie sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die unter anderem entzündungshemmend und antioxidativ wirken. Sojabohnen enthalten darüber hinaus noch höhere Mengen an Calcium.

Vorteile für die Umwelt und das Klima

Abgesehen von ihren positiven ernährungsphysiologischen Aspekten bieten Leguminosen auch zahlreiche Vorteile für Landwirtschaft und Umwelt.

Linzen, Erbsen und Bohnen schonen die Umwelt. Sie brauchen keinen Stickstoffdünger, weil sie Stickstoff aus der Luft aufnehmen und in Symbiose mit Knöllchenbakterien im Boden den Stickstoff für die Pflanze verwertbar machen. Gleichzeitig fördern sie die Humusbildung und verbessern die Bodenfruchtbarkeit, wovon Pflanzen, die in der Fruchtfolge nach ihnen angebaut werden, profitieren. Stickstoff wird zum Aufbau von Eiweiß benötigt, die Hülsenfrüchte können dadurch pro Ackerfläche viel mehr Eiweiß liefern als dies über die Fleischproduktion möglich wäre. Wenn wir also Hülsenfrüchte essen, können wir die Ackerflächen und unsere landwirtschaftlichen Nutzflächen viel besser nutzen als durch die Produktion von Fleisch. Dies hat sich in bevölkerungsreichen Ländern der Erde auf allen Kontinenten bewährt. Seit tausenden Jahren werden in Indien Linzen angebaut und als sogenannte Dals täglich gegessen, in China und ostasiatischen Ländern spielen Gerichte aus Sojabohnen, die dort schon lange zu Tofu verarbeitet werden und in dieser Form gegessen werden, eine große Rolle. In zentral- und südamerikanischen Ländern gehören Bohnen zur täglichen Mahlzeit und auch in Afrika sind verschiedene Arten von Hülsenfrüchten und Erdnüsse sehr wichtig bei der Deckung des Eiweißbedarfs.

Ein weiterer landwirtschaftlicher Vorteil ist, dass viele Hülsenfrüchte mit den Veränderungen des Klimawandels zurechtkommen. Allgemein wachsen Hülsenfrüchte auf trockeneren Böden, wo andere Kulturen nicht mehr gedeihen würden, und sie kommen mit weniger Wasser beim Wachsen aus als andere Feldfrüchte. Mit den steigenden Durchschnittstemperaturen nimmt der Anbau in unseren Breiten zu. Auch Kichererbsen, ursprünglich aus dem mediterranen Gebiet, wachsen inzwischen in unseren Breiten.



Wachstumsstadien einer Sojapflanze

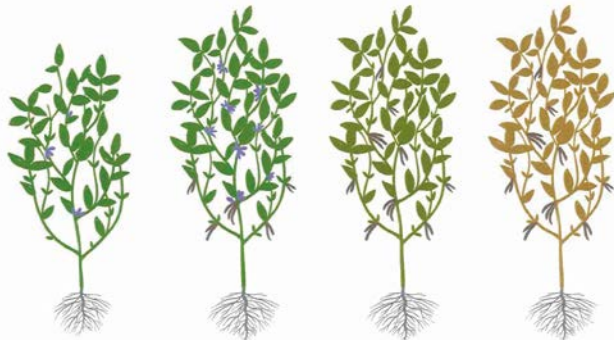


Illustration:
Fonds Gesundes Österreich

Bekömmlichkeit und Verträglichkeit

Grundsätzlich ist der regelmäßige Verzehr von Hülsenfrüchten gut für den Menschen und für die Darmflora. Denn die enthaltenen unverdaulichen Kohlenhydrate (Ballaststoffe) fördern die Bakterienvielfalt in unserem Darm und haben eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Der hohe Ballaststoffgehalt von Hülsenfrüchten kann jedoch in manchen Fällen zu unangenehmen Darmbeschwerden, wie Blähungen, führen. Um diese zu reduzieren, gibt es einige Tipps, die bei der Zubereitung und beim Verzehr zu beachten sind.

Hülsenfrüchte zunächst mit anderen Lebensmitteln, z. B. mit Erdäpfeln oder mit leicht verdaulichem Gemüse wie Spinat, Zucchini, Kürbis, kombinieren oder mit Getreide wie Reis, Roggerste, Hirse. Dabei kann man sich langsam an den Konsum von Hülsenfrüchten gewöhnen. Linsen, Bohnen und Erbsen sind auch eine ideale Basis für Brotaufstriche oder eine von mehreren Zutaten im Salat.

Weitere Tipps:

- Hülsenfrüchte regelmäßig, mehrmals pro Woche in den Speiseplan einbauen, anfangs weniger und die Mengen dann langsam steigern
- Gut kauen und langsam essen
- Das Einweichwasser von getrockneten Hülsenfrüchten abseihen und diese in frischem Wasser kochen und gut durchgaren
- Produkte aus dem Glas oder aus der Dose gut abseihen und abspülen, um die blähenden Stoffe, die sich im Einweichwasser befinden, zu entfernen
- Gewürze wie Anis, Fenchel, Kümmel, Kreuzkümmel, Bohnenkraut, Thymian, Majoran, Petersilie, Ingwer machen Hülsenfrüchte leichter verdaulich
- Geschälte Sorten wie gelbe oder rote Linsen und Spalterbsen sind besser verträglich
- Fein püriert sind sie besser bekömmlich

Im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsearten dürfen Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen nicht roh verzehrt werden. Sie müssen immer gut gekocht werden, da sie Stoffe enthalten, die dem Menschen gesundheitlich schaden würden. Diese Stoffe werden jedoch beim Kochen inaktiv. Kurze und schonende Garmethoden, wie sanftes Dünsten oder Dämpfen, eignen sich nicht für Hülsenfrüchte. Ausreichend erhitzt sind Hülsenfrüchte aber gut bekömmlich und versorgen uns mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen.

Wo kann man Hülsenfrüchte kaufen und worauf ist beim Einkauf zu achten?

Hülsenfrüchte sind preiswert, wenn man sie als Trockenprodukt kauft und selbst kocht. Auf **Märkten**, in **Bioläden** und auch in **Supermärkten** ist heutzutage ein großes Warenangebot dieser Lebensmittelgruppe erhältlich. Sie sind in verschiedenen Regalgruppen zu finden. Als **Trockenprodukte** sind Bohnen und Linsen meist im Sortiment von Getreide und anderen Trockenprodukten zu finden, aber auch im Regal der internationalen Küche bzw. ethnischen Produkte.

Wenn es beim Kochen einmal schnell gehen muss, so bietet der Handel eine große Auswahl an vorgegarten Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen in verschiedenen großen **Gläsern** und **Dosen** an. Gemüseerbsen, Fisolen und Edamame sind auch als **Tiefkühlprodukte** erhältlich.

Hülsenfrüchte haben wie andere pflanzliche Lebensmittel einen **geringeren ökologischen Fußabdruck** im Vergleich zu tierischen Produkten. Wie auch beim Kauf aller anderen Lebensmittel, ist es ratsam, Hülsenfrüchte so weit wie möglich aus dem regionalen Umfeld zu kaufen, denn **heimische Sorten** mit geringem Verarbeitungsgrad können als ökologisch sehr vorteilhaft angesehen werden. Bohnen, Erbsen, Linsen und Sojabohnen werden heutzutage in unseren Breiten in viel größeren Mengen angebaut als noch vor wenigen Jahren.

Da Hülsenfrüchte gut lager- und transportfähig sind, werden sie aber auch aus tropischen und fernen Ländern importiert. Es lohnt sich daher ein Blick auf das Etikett, auf dem die landwirtschaftliche Herkunft vermerkt ist. Gesamtheitlich betrachtet ist der ökologische Fußabdruck von Hülsenfrüchten jedoch stark von Anbauart und Anbauort, der jeweiligen Sorte und dem Verarbeitungsgrad abhängig. Hülsenfrüchte aus Dosen weisen beispielsweise einen doppelt so hohen CO₂-Fußabdruck auf wie unverarbeitete Hülsenfrüchte.

Welche Bohnen, Linsen und Erbsen gibt es?

Bohnen

Die **Gartenbohnen** (*Phaseolus vulgaris*) werden in Österreich als Buschbohnen oder Stangenbohnen angebaut. Das Besondere an diesen Bohnen ist, dass sie ursprünglich alle aus Amerika stammen, uralte Kulturpflanzen der indigenen Völker Amerikas sind und im Laufe der Jahrhunderte durch Züchtungen ganz verschiedene Farbmuster und Größen bekommen haben. **Weißer Bohnen** sind oft besonders groß und werden auch als **Riesenbohnen** bezeichnet.

Kleinere weiße Bohnen werden **Peribohnen** genannt. Auch die **Cannellini-Bohnen** aus Italien gehören zu dieser Art. Manche Bohnen haben besondere Muster, wie die italienische **Borlottibohne**, die leicht gesprenkelt ist und der **Wachtelbohne** gleicht, deren Name und Aussehen vom Wachtelvogel stammt.

Die **Kidney-Bohnen** haben die Form und Farbe einer Niere. Als Pendant zu Weißen Bohnen gibt es auch **Schwarze Bohnen**, die ein wichtiges Grundnahrungsmittel für Menschen in Zentralamerika sind, und **Rote Bohnen**, die früher Indianerbohnen genannt wurden.

Die indigenen Völker Amerikas haben vor mehreren Tausend Jahren diese wertvollen Kulturpflanzen domestiziert und gezüchtet. Es gibt sehr viele Bezeichnungen für die Gartenbohne, die mittlerweile weltweit in vielen Farben und Mustern angebaut und konsumiert wird.

Aus der Steiermark sind die Käferbohnen bekannt. Sie sind die Samen der **Feuerbohne** (*Phaseolus coccineus*). Dabei handelt es sich um eine sehr große Bohne, die auf hohen Stangen wächst und feuerrote Blüten entwickelt. Der Name der Pflanze Feuerbohne stammt von der roten Farbe der Blüte, der Name der Bohne aber vom Muster des Samens, der vom Aussehen her einem Käfer gleicht. Käferbohnen sind nach der Ernte lila-violett und färben sich nach einiger Zeit im Lager braun. In der Steiermark wird u. a. eine alte Anbaumethode der indigenen Völker Amerikas genutzt, die Käferbohnenpflanzen ranken sich an Maispflanzen empor und reifen mit dem Mais zusammen aus, sodass sie gemeinsam geerntet werden können. Heutzutage werden Käferbohnen auch in größeren Mengen in Niederösterreich und im Burgenland angebaut. Beliebte und bekannt ist Käferbohnen-Salat mit Kürbiskernöl.



Die **Ackerbohne** (*Vicia faba*) war schon in der Bronzezeit ein wichtiges Lebensmittel. Sie wird heute in Österreich hauptsächlich als Viehfutter verwendet, ist aber in vielen Teilen der Welt mit anderen Sorten ein sehr wertvolles Lebensmittel in verschiedenen Gerichten, beispielsweise in Italien oder Ägypten. Sie wird auch als **Favabohne**, Dicke Bohne oder Ful bezeichnet und war ursprünglich wohl die Bohne für Falafel. Die in Griechenland als **Fava** bezeichnete Hülsenfrucht wird aus der **Platterbse** (*Lathyrus clymenum*) hergestellt, die ursprünglich aus Santorin stammt und als Dip eine beliebte Vorspeise ist.



Adzukibohnen (*Vigna angularis*), diese dunkelroten, eher kleinen Bohnen werden aufgrund ihres süßen Geschmacks in der asiatischen Küche gerne als Bohnenpüree in Süßspeisen verwendet.



Mungbohnen (*Vigna radiata*) sind kleine, dunkelgrüne Bohnen, die mittlerweile als Keimlinge in chinesischen Gerichten sehr bekannt sind und landläufig einfach „Sojasprossen“ genannt werden. In Asien sind sie der Grundstoff für die Herstellung von Glasnudein. Mungbohnen eignen sich zum Keimen, aber auch gekocht für Salate und Eintöpfe.



In mediterranen und tropischen Ländern gibt es zahlreiche weitere Bohnen-Arten, die sich für den Anbau in unseren Breiten jedoch nicht eignen. Ein Beispiel dafür ist die **Schwarzaugenbohne** (*Vigna unguiculata*), eine eher kleine Bohne, die einen schwarzen Punkt an der Stelle hat, wo sie an der Hülse angewachsen ist. Dieses schwarze „Auge“ verleiht ihr den Namen. In Spanien nennt man sie Carillas. In Griechenland wird sie gerne als Salat, meist mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, rotem Pfeffer und Oliven gegessen. Die Schwarzaugenbohne ist in den Tropen Afrikas als **Kuhbohne** (*Cow Pea*) bekannt.



Grundsätzlich können die unterschiedlichen Bohnen für alle Bohnen-Gerichte verwendet werden, denn in Inhaltsstoffen und Geschmack unterscheiden sie sich kaum. Aber natürlich gibt es traditionelle Gerichte vieler Länder, die nach ihrer typischen Bohne verlangen.

Erbsen

Erbsen (*Pisum sativum*) wurden früher in unseren Breiten als trockene Körner-Erbsen sehr viel in jeder Küche verwendet, da man sie immer in Vorrat hatte. Am bekanntesten ist wohl das Erbsenpüree oder die Erbsensuppe, die sehr oft zusammen mit Würsteln oder Fleisch gegessen wurden und heute fast in Vergessenheit geraten sind. Erbsen enthalten sehr viel nahrhafte Stärke und Eiweiß. Dieses Erbsen-Eiweiß wird heutzutage aus dem Trockenprodukt gewonnen und vor allem als Zutat zur Herstellung pflanzlicher Fleisch- und Milchalternativprodukten genutzt. In der Zutatenliste findet sich dann die Angabe Erbsen-Eiweiß. Körnererbsen



finden sich im Handel oft als **Spalterbsen** und sind vielseitig in der Küche einsetzbar. Es gibt **grüne** und **gelbe Spalterbsen**.



Ganz anders ist das Nährstoffverhältnis der **Gemüse-Erbsen**: sie werden frisch am Feld geerntet und sehr rasch zu Tiefkühlgemüse verarbeitet. Sie enthalten viel Wasser und wenig Stärke - dafür aber viel Eiweiß und Zucker - eine sehr schmackhafte Kombination. Spezielle Sorten sind sogenannte **Zuckererbsen** bzw. **Zuckerschoten**, dabei handelt es sich um unreif geerntete Erbsenhülsen mit Samen, die aufgrund ihrer frischen, sehr zarten, dünnen Hülse nur kurz angebraten oder gekocht werden müssen und häufig als Suppeneinlage oder für Pfannengerichte verwendet werden. Gemüse-Erbsen und Zuckererbsen eignen sich sehr gut zum Anbau im Gemüsegarten. Sie sind bei Kindern und Erwachsenen sehr beliebt und bereichern viele Speisen.



Kichererbsen

Die **Kichererbse** (*Cicer arietinum*) ist eine Hülsenfrucht aus dem Mittelmeergebiet, die nur deshalb den Namen „Erbsen“ bekommen hat, weil sie im trockenen Zustand etwa gleich groß ist wie die Gartenerbse. Sie wird sehr häufig in mediterranen Ländern verwendet und ist heutzutage vor allem als Hummus ein beliebter Brotaufstrich. Kichererbsen sind aber auch die wesentliche Zutat in Falafeln (kleine frittierte Bällchen aus Kichererbsen oder Dicken Bohnen, mit Kräutern und Gewürzen der arabischen Küche) und lassen sich sehr vielseitig in Gerichten, insbesondere in Salaten, Eintöpfen und Aufläufen, verwenden. Als knackiger Snack ist Leblebi (in Heißluft geröstete, würzige Kichererbsen) in der Türkei, im Mittelmeerraum und im Nahen Osten sehr beliebt. In asiatischen Ländern kommt häufig Kichererbsenmehl in der Küche zum Einsatz.



Linsen

Linsen (*Lens culinaris*) sind sehr vielfältig. Am bekanntesten sind im mitteleuropäischen Raum die großen **Grünen** und **Braunen Tellerlinsen**. Sie können für sehr viele Gerichte verwendet werden: Aufstriche, Salate, Suppen, Eintöpfe, Aufläufe und Laibchen.



In alten österreichischen Kochbüchern finden sie sich in Rezepten wie Linsensuppe, Linsen mit Knödeln und Linsen mit Würsteln oder Speck. Zunehmend kommen auch immer mehr feinkörnigere Linsen aus anderen Ländern auf den Markt, so z. B. **Berglinsen**, **Puy-Linsen** und **Beluga-Linsen**, die teilweise auch in Österreich angebaut werden. **Rote**, **orange** und **gelbe Linsen** sind geschälte Linsen, deren Schale entfernt wurde.



Ihr Vorteil ist, dass sie vor dem Kochen nicht eingeweicht werden müssen, dadurch haben sie eine relativ kurze Kochzeit und eignen sich für die Zubereitung von Suppen, Eintöpfen und Aufstrichen.

Grundsätzlich können unterschiedliche Linsen für alle Linsen-Gerichte verwendet werden. Aber natürlich gibt es traditionelle Gerichte vieler Länder, die nach ihren typischen Linsen verlangen.

Soja

Die **Sojabohne** (*Glycine max*) ist eine sehr vielseitige Hülsenfrucht. Man kann sie als ganze Bohnen in der Küche für zahlreiche Gerichte verwenden und z. B. Bohnensuppe oder Bohnengulasch daraus kochen. Es werden aber auch viele Produkte aus Sojabohnen hergestellt und vermarktet. In Asien sind Sojabohnen und daraus hergestellte Produkte seit tausenden Jahren traditionelle Lebensmittel. Mittlerweile wird Soja vor allem im Osten Österreichs großflächig angebaut und kommt als Soja aus Österreich auf den Markt.



Aus Sojabohnen werden folgende Produkte hergestellt:

Sojadrink

Sojadrink wird aus eingeweichten Sojabohnen, die mit Wasser gemixt und anschließend erhitzt werden, hergestellt. Sojadrink wird oft als Alternative zu Kuhmilch konsumiert. Im Vergleich zu Kuhmilch hat Soja jedoch einen geringeren Calciumgehalt, weshalb Sojadrink häufig mit Calcium angereichert wird.



Tofu

Tofu wird, ähnlich wie Käse, aus dickgelegtem Sojadrink hergestellt. Dieser wird mehr oder weniger durch ein Sieb abgepresst. Je stärker abgepresst, desto fester wird der Tofu. Seidentofu ist beispielsweise weicher als Naturtofu. Tofu ist geschmacksneutral und kann daher sowohl für pikante als auch süße Gerichte verwendet werden. Häufig wird er auch als Räuchertofu oder mit Kräutern und Gewürzen angeboten.



Miso

Dabei handelt es sich um eine würzige Paste, bei der Sojabohnen mit einem Koji-Pilz monate- zum Teil auch mehrere Jahre lang fermentiert werden. Je nach Sorte werden auch Gerste, Reis oder Kichererbsen mitfermentiert. Miso wird häufig für Suppen verwendet, verleiht aber auch Soßen, Marinaden oder Gemüsegerichten ein einzigartiges Aroma.



Tempeh

Tempeh stammt ursprünglich aus Indonesien. Geschälte und gekochte Sojabohnen werden dafür mit einem Edelschimmelpilz versetzt und fermentiert, wodurch sich ein feiner, weißer Flaum um die Sojabohnen herum bildet. Tempeh hat einen leicht nussigen und intensiveren Geschmack als Tofu und wird gerne als Würfel oder Streifen gebraten in zahlreichen Gerichten verwendet.



Sojagranulat

Sojagranulat ist ein Trockenprodukt und wird aus entfettetem Sojamehl hergestellt. Je nach Größe wird es gerne als Alternative für Faschiertes oder Geschnetzeltes verwendet. Vor der Verwendung sollte es 10-15 Minuten in Gemüsebrühe eingeweicht und dann gekocht werden.



Wie und wie lange werden trockene Hülsenfrüchte gekocht?

Verwendung von trockenen Bohnen

Trockene Bohnen über Nacht (etwa 8 bis 10 Stunden) in reichlich Wasser einweichen und in den Kühlschrank stellen. Anschließend abseihen und in frischem Wasser etwa 60 bis 90 Minuten weichkochen. Je nach Größe der Bohnen kann die Kochzeit auch kürzer oder länger sein. Kleine Bohnen, wie Adzukibohnen, Perlbohnen, Schwarzaugenbohnen oder Wachtelbohnen sind meist schon in weniger als einer Stunde weich, größere Bohnen, wie Riesenbohnen oder Käferbohnen brauchen meist länger, etwa 90 Minuten.

Nach dem Kochen in einem Sieb abseihen, eventuell abspülen und entsprechend den Rezepten verwenden.

Verwendung von trockenen Kichererbsen

Trockene Kichererbsen über Nacht (etwa 8 bis 10 Stunden) in reichlich Wasser einweichen und in den Kühlschrank stellen. Anschließend abseihen und in frischem Wasser etwa 60 bis 90 Minuten weichkochen. Je nach Größe der Kichererbsen kann die Kochzeit variieren.

Nach dem Kochen in einem Sieb abseihen, eventuell abspülen und entsprechend den Rezepten verwenden.

Verwendung von trockenen Linsen

Grüne und Braune Linsen, Berglinsen, Belugalinsen, Puy-Linsen oder Tellerlinsen müssen nicht eingeweicht werden. Sie werden vor dem Kochen mit kaltem Wasser abgespült und dann in reichlich Wasser gekocht.

Je nach Größe und Art der Linsen variiert die Kochdauer:

Beluga- und Berglinsen brauchen etwa 15 bis 20 Minuten, Puy-Linsen etwa 20 - 30 Minuten und Braune Linsen etwa 30 bis 40 Minuten, bis sie innen weich sind. Will man die Kochzeit verkürzen, dann weicht man sie vorher rund zwei Stunden ein.

Geschälte Linsen, wie rote oder gelbe Linsen müssen ebenfalls nicht eingeweicht werden. Ihr Vorteil ist, dass sie eine relativ kurze Garzeit haben und sich daher sehr gut für die Zubereitung von Suppen und anderen Gerichten mit cremiger Konsistenz eignen.

Verwendung von trockenen Erbsen und Spalterbsen

Trockene Erbsen und Spalterbsen müssen nicht eingeweicht werden. Sie werden vor dem Kochen mit kaltem Wasser abgespült und dann in reichlich Wasser gekocht. Will man die Kochzeit verkürzen, dann weicht man sie vorher rund zwei Stunden oder über Nacht ein. Die Kochzeit beträgt rund 30 Minuten.

Rezepte



Alle Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für **4 Portionen**

Abkürzungen:

g Gramm
EL Esslöffel
TL Teelöffel
ml Milliliter
l Liter
°C Grad Celsius

Sommerlicher Kichererbsen-Salat

Zutaten:

- 200 g getrocknete Kichererbsen oder 400 g Kichererbsen aus dem Glas/der Dose
- 2 große Tomaten
- 1 gelber und 1 roter Paprika
- ½ Salatgurke
- 3 Frühlingszwiebel
- 250 g Feta/Schaf- oder Ziegenkäse
- Minze, Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 2 EL Apfelessig



Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag das Wasser wechseln und etwa eine Stunde weichkochen, danach abseihen. Kichererbsen aus dem Glas/der Dose in einem Sieb abtropfen lassen, gut abwaschen und in eine große Schüssel geben. Tomaten, Paprika, Salatgurke, Frühlingszwiebel und Feta in Stücke schneiden, Minze und Petersilie fein hacken. Alle Zutaten zu den Kichererbsen geben, salzen und pfeffern und mit Öl und Essig mischen. Den Salat für etwa 15 Minuten marinieren lassen und vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Tipp:

Der Jahreszeit entsprechend kann dieser Salat angepasst werden: im Frühling mit Radleschen und Bärlauch, im Herbst mit Rotkraut und Apfel, im Winter mit Karotten, Roter Rübe und Nüssen. Anstatt Feta kann auch ein anderer Käse oder ein Stück Räucherfisch eine geschmackliche Abwechslung in den Salat bringen. Dieser Salat lässt sich außerdem sehr gut am Abend vorbereiten und am nächsten Tag gut verpackt als Mittagessen in die Schule oder Arbeit mitnehmen.



Käferbohnnensalat mit Rettich

Zutaten:

- 250 g getrocknete oder 500 g gekochte Käferbohnen aus dem Glas/der Dose
- 400 g weißer Rettich
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Kürbiskernöl
- Salz



Zubereitung:

Getrocknete Käferbohnen über Nacht in Wasser einweichen, in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag in frischem Wasser ca. 90 Minuten weichkochen. Abseihen und auskühlen lassen. Werden gekochte Käferbohnen aus der Dose verwendet, diese abseihen und gut abspülen.

Den Rettich in feine Scheiben oder Stücke raspeln. Die Bohnen salzen und mit Apfelessig und Kürbiskernöl marinieren, ca. 15 Minuten durchziehen lassen. Den Rettich über den fertigen Salat streuen und servieren.

Tipp:

Alternativ zu Rettich passt auch eine fein geschnittene rote Zwiebel zum Käferbohnnensalat.



Asia-Salat mit gerösteten Pastinaken und Belugalinsen

Zutaten:

- 125 g Belugalinsen, getrocknet
- 5 mittelgroße Pastinaken
- 2 EL Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Zwiebel
- 2 Petersilienstängel
- Ca. 150 g Asia-Salatmischung

Dressing:

- 2 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 2 TL Honig
- Salz



Zubereitung:

Die Pastinaken schälen und in gleichmäßige, mittelgroße Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Rapsöl mischen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 190°C backen, regelmäßig umrühren. Von einem Petersilienstängel ein paar Blätter abzupfen und beiseitelegen. Die Petersilienstängel gemeinsam mit den Linsen, dem Lorbeerblatt und der halben Zwiebel in Wasser für ca. 20 Minuten köcheln. Nicht zu weich kochen. Nach dem Abgießen Lorbeerblatt, Petersilie und Zwiebel entfernen. Asia-Salate waschen und abtropfen lassen.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und mit den noch heißen Linsen vermischen und abschmecken. Mit den Pastinaken und dem Asia-Salat mischen und anrichten. Die zuvor beiseitegelegten Petersilienblätter drüberstreuen.

Tipp:

Statt Pastinaken passt auch Hokkaidokürbis sehr gut zu diesem herbstlichen Salat.



Wachtelbohnnensalat mit Zwiebeln und Tomaten

Zutaten:

- 250 g Wachtelbohnen, getrocknet
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 300 g Tomaten
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 TL Bohnenkraut
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißer Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Wachtelbohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag abseihen und mit dem Bohnenkraut in frischem Wasser für ca. 60 Minuten kochen. Immer wieder die Konsistenz prüfen. Die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten grob würfeln. Die gekochten Bohnen abseihen und noch warm mit der Zwiebel, den Tomaten und der Petersilie vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Apfelessig mischen und für ca. 20 Minuten marinieren lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und wenn nötig nachwürzen.

Tipp:

Für diesen Salat sind auch Schwarzaugenbohnen sehr gut geeignet. Sie haben eine dünne Schale, sind aromatisch und schmecken leicht süßlich. Für eine griechische Variante werden noch Oliven und Paprikawürfel hinzugefügt.



Erfrischender Apfel-Linsensalat

Zutaten:

- 250 g Grüne Linsen, getrocknet
- 2 Schalotten oder 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 roter Paprika
- 2 Radieschen
- 2 Äpfel
- 2 EL Öl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Salz
- Eine Prise Kreuzkümmel, gemahlen
- Bohnenkraut oder Petersilie, fein gehackt



Zubereitung:

Grüne Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, in einen Kochtopf geben und mit frischem Wasser aufgießen. Herdplatte auf höchste Stufe stellen und, sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und die Linsen auf niedriger Stufe etwa 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Schalotten (oder die Zwiebel) fein hacken, roten Paprika und Radieschen in kleine Würfel, Äpfel in größere Würfel schneiden.

Für die Marinade Öl, Zitronensaft, Senf, Salz, Kreuzkümmel vermischen.

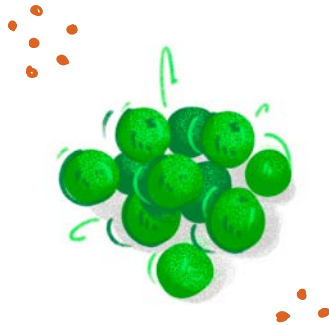
Die weich gekochten Linsen kalt abspülen, mit den übrigen Zutaten vermengen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Gehacktes Bohnenkraut (oder Petersilie) vor dem Servieren untermischen.



Erbsenpüree

Zutaten:

- 600 g Tiefkühl-Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Butter
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Minze, fein gehackt (oder andere frische Kräuter)
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Erbsen in Salzwasser für ca. 5 Minuten kochen. Den Knoblauch fein würfeln. Alle Zutaten entweder in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer fein pürieren.

Tipp:

Erbsenpüree schmeckt sehr gut zu Ofenkartoffeln oder zu Fleisch und Fisch.



Cremige Kichererbsen Hummus-Variationen

Info:

Kichererbse aufstrich, in orientalischen und mediterranen Ländern Hummus genannt, ist auch in unseren Breiten sehr beliebt. Dieser Aufstrich eignet sich für viele Gerichte und ist in vielen geschmacklichen Varianten im Handel erhältlich. Man kann ihn aber auch selbst zubereiten. Das Basisrezept lässt sich je nach Geschmacksvorliebe sehr gut mit verschiedenen Gemüsen und Gewürzen kombinieren.

Basisrezept / Zutaten:

- 1 Glas/Dose Kichererbsen, etwa 300 g gekocht oder 150 g getrocknet
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
- Salz
- Paprikapulver und Sesam als Topping
- Oliven



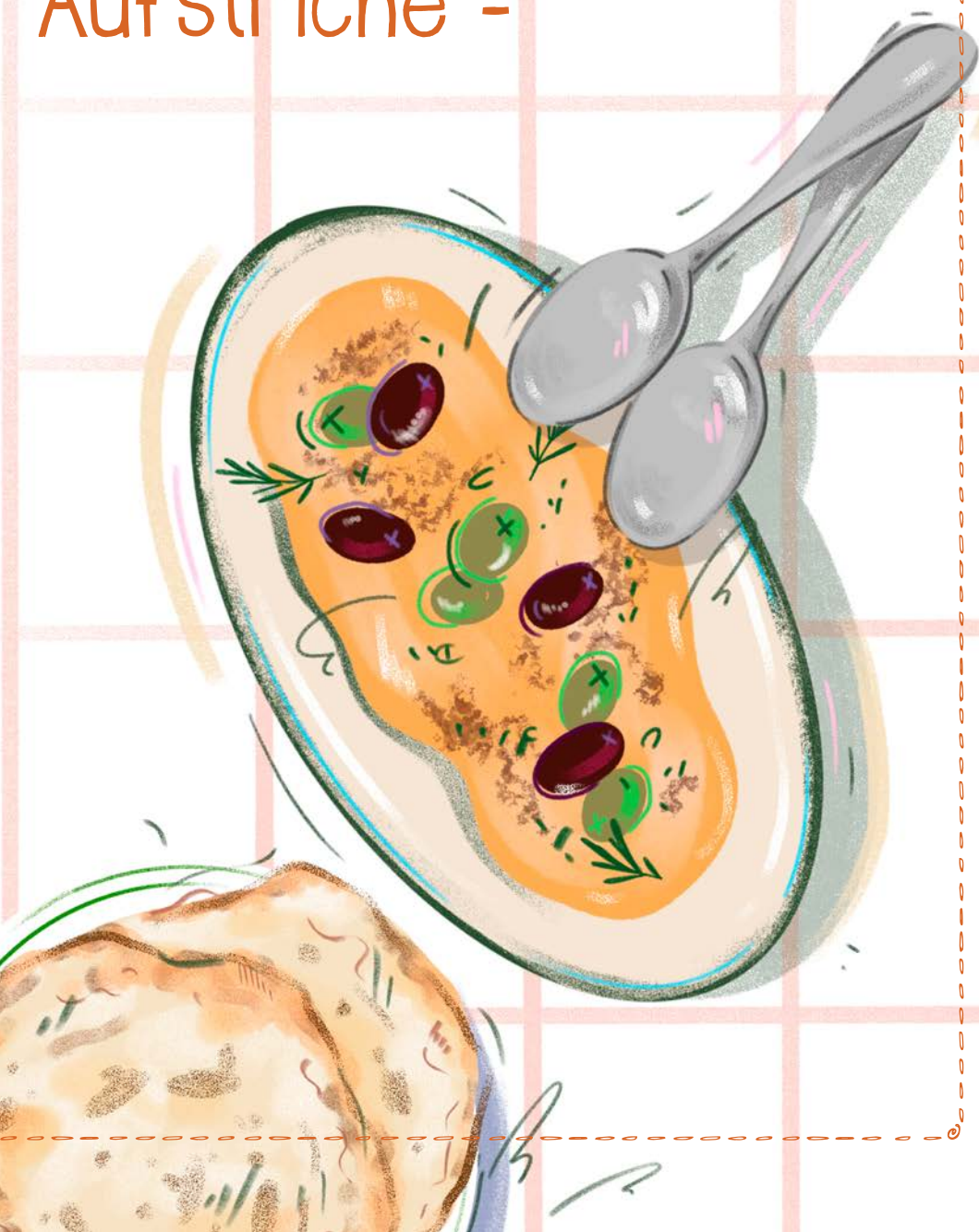
Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf Paprikapulver und Sesam, mit einem Mixer fein pürieren. Falls der Hummus zu fest ist, etwas Wasser zugeben, bis er eine cremige Konsistenz hat. Wenn gewünscht, mit Paprikapulver und geröstetem Sesam bestreuen und genießen. Zu Hummus werden gerne Oliven gegessen.

Tipp:

Getrocknete Kichererbsen kochen: Über Nacht 150 g Kichererbsen einweichen und in den Kühlschrank stellen. Danach gut abspülen und in frischem Wasser etwa eineinhalb bis zwei Stunden kochen. Für Aufstriche sollen sie sehr weich sein, damit der Aufstrich cremig wird.

Aufstriche -



Kürbis-Hummus

Zutaten des Basisrezepts
plus:

- 250-300 g Kürbis
(z. B. Hokkaido oder Butternuss)
- 1 TL Kurkuma
- Kürbiskerne



Zubereitung:

Den Kürbis entkernen, schälen, in kleine Stücke schneiden und im Ofen bei 180°C backen. Sobald er weich ist, mit den restlichen Zutaten fein pürieren und nach Geschmack mit Salz würzen. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.



Rote Rüben-Hummus

Zutaten des Basisrezepts plus:

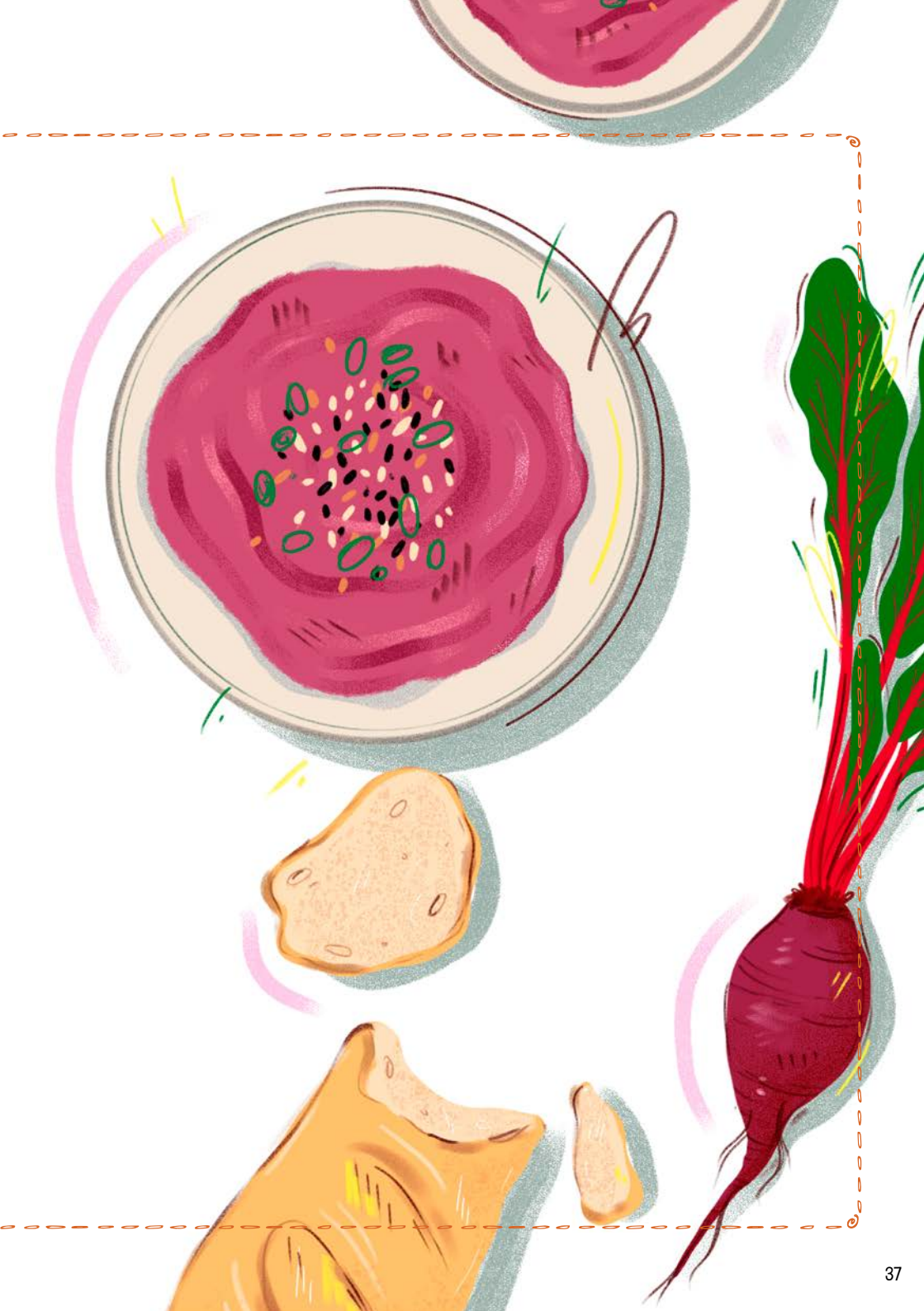
- 300 g Rote Rüben roh oder 250 g Rote Rüben, gekocht und geschält
- 1 EL Kren, gerieben
- Kürbiskerne
- Schnittlauch



Zubereitung:

Wenn rohe Rote Rüben verwendet werden, diese schälen, in Stücke schneiden und bei 180°C im Backrohr garen. Sobald sie weich sind, mit den restlichen Zutaten fein pürieren und nach Geschmack mit Salz würzen.

Werden fertig gekochte Rote Rüben verwendet, dann diese direkt mit den übrigen Zutaten pürieren. Brote mit Rote-Rüben-Hummus bestreichen, je nach Geschmack mit geriebenem Kren, Schnittlauch und Kürbiskernen genießen.



Würziger Linsenaufstrich

Zutaten:

- 150 g Braune Linsen (z. B. Berglinsen) getrocknet
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 3 EL Tomatenmark
- 4 Stück getrocknete Tomaten
- 2 EL Öl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Thymian
- 1 TL Majoran
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Braunen Linsen in gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten kochen, bis sie weich sind. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in etwas Öl leicht andünsten. Etwas auskühlen lassen und mit den Linsen und den restlichen Zutaten und Gewürzen fein pürieren. Der Linsenaufstrich schmeckt gut auf einem knusprigen Brot.

Wissenswertes:

Die weitverbreitete Annahme, dass Salz den Kochprozess von Hülsenfrüchten verlangsamt, stimmt nicht. Es ist sogar förderlich und kann ohne Bedenken in das Kochwasser gegeben werden. Nur Säuren wie in Zitrone, Tomaten oder Essig sollten erst am Ende der Kochzeit zugegeben werden.

Tipp:

Wer lieber einen helleren Linsenaufstrich mag, verwendet am besten geschälte orange Linsen.

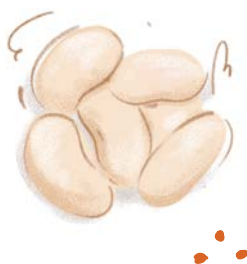


Weißer Bohnen-Creme mit Brokkoli

Zutaten:

- 400 g Cannellinibohnen (oder Weiße Bohnen aus dem Glas/der Dose) gekocht oder 200 g getrocknete Bohnen*
- 300 g Brokkoli, in Röschen geteilt, Strunk geschält und klein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Oregano
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer
- Sonnenblumenkerne
- Schwarzbrot oder Fladenbrot

* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

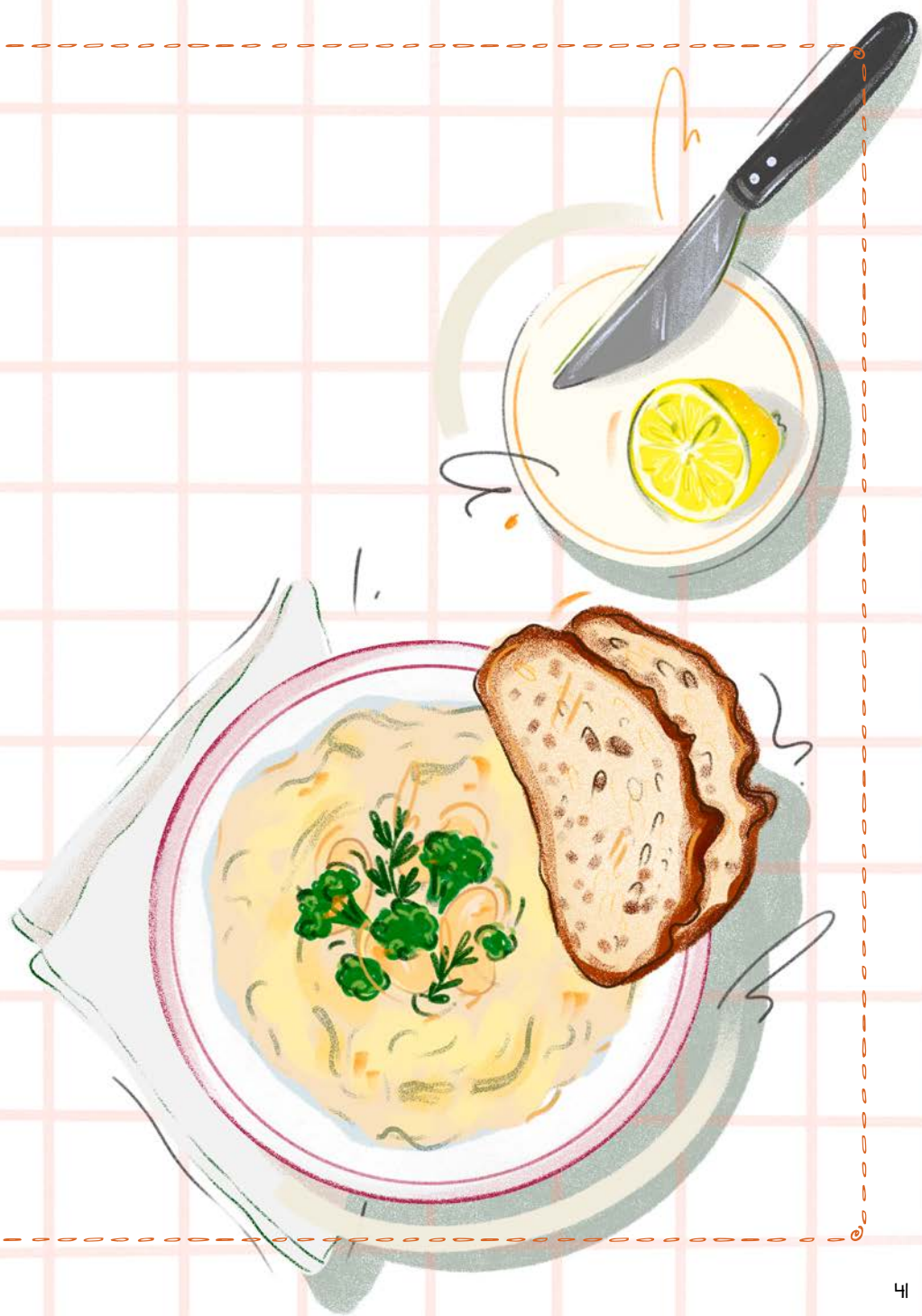
Die Zwiebel in einer Pfanne in einem Esslöffel Öl weich dünsten. Knoblauch hinzufügen und mitdünsten, dann die Bohnen und den Oregano dazugeben und einige Minuten erwärmen.

Brokkoli in einem Kochtopf mit dem restlichen Öl andünsten und mit wenig Wasser im geschlossen Kochtopf bis zur gewünschten Konsistenz weich dünsten. Anschließend die Bohnenmasse mit etwa einem Drittel des gedünsteten Brokkolis mit einem Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den restlichen Brokkoli mit wenig Salz und Pfeffer würzen und gemeinsam mit der Bohnen-Creme anrichten. Als Dekor ein paar Sonnenblumenkerne drüberstreuen und mit Schwarzbrot oder Fladenbrot servieren.

Tipp:

Anstatt Brokkoli passen auch viele andere gedünstete Gemüse zu dieser Creme, beispielsweise Blattspinat, Mangold, Karotten, Sellerie, Lauch, Spargel.



Pikanter Aufstrich mit Roten Bohnen

Zutaten:

- 300 gekochte Rote Bohnen (oder Kidneybohnen) oder 150 g getrocknete Bohnen*
 - 1 rote Zwiebel, fein gehackt
 - 1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 3 EL Öl
 - 2 EL Balsamico-Essig
 - 1 EL Zitronensaft
 - 2 TL Paprikapulver; edelsüß
 - 1 TL Currypulver; gemahlen
 - 1 EL Tomatenmark
 - Salz, Pfeffer
 - Petersilie, fein gehackt
- * Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.

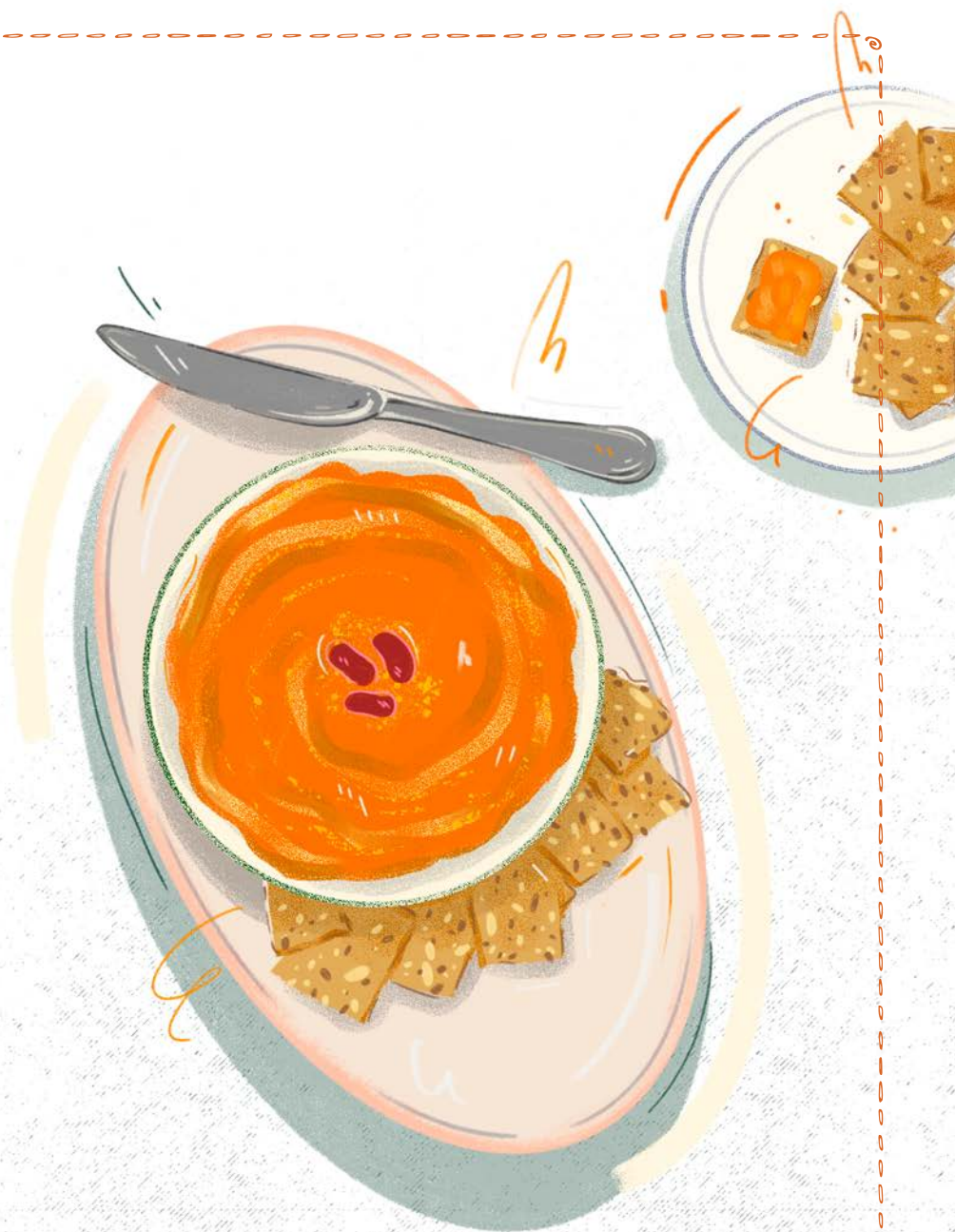


Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in einer kleinen Pfanne in Öl leicht anbraten. Alle Zutaten mit einem Mixer zu einer homogenen cremigen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Petersilie untermischen.

Tipp:

Dieser Aufstrich schmeckt sehr gut auf Roggen- oder Knäckebrot.



Paprika-Tofu-Aufstrich à la Liptauer

Zutaten:

- 150 g Tofu Natur
- 2 TL Tomatenmark
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ¼ TL Kümmel, gemahlen
- 4 EL Margarine
- 1 EL Zwiebel, fein gehackt
- ½ roter Paprika, fein gehackt
- 1 Essiggurkerl, klein gehackt
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Tomatenmark, Sojasauce, Senf, Paprikapulver, Kümmel in einer Schüssel gut vermischen.

Margarine schaumig rühren und mit der Tofumasse vermischen. Zwiebel, Essiggurkerl, Paprika unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Roggen- oder Vollkornbrot servieren.



Grüne Spalterbsensuppe

Info:

Erbsen- oder Erbsenpüreesuppe ist ein traditionelles Gericht der österreichischen Küche. Rezepte finden sich in vielen alten Kochbüchern. Die Basiszutat bilden getrocknete Erbsen oder Spalterbsen, die nicht nur eiweißreich sind, sondern auch viel Stärke enthalten, wodurch die Suppe schön cremig wird. In modernen Kochbüchern werden in Rezepten von Erbsensuppen oft Gemüseerbsen als Zutat angegeben. Diese enthalten viel Wasser und Eiweiß, aber kaum Stärke.

Zutaten:

- 250 g getrocknete grüne Spalterbsen
- 2 Karotten
- 1 Gelbe Rübe
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- 2 kleine mehlig Erdäpfel
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Majoran
- ½ TL Thymian
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Spalterbsen über Nacht in Wasser einweichen und in den Kühlschrank stellen. Zwiebel, Karotten, Gelbe Rübe, Sellerie und mehlig Erdäpfel in kleine Stücke schneiden. Zwiebel in einem Topf mit Öl glasig dünsten. Restliches Gemüse dazu geben und mitdünsten. Die eingeweichten Spalterbsen abseihen und mit den Gewürzen zur Gemüsemischung dazugeben, mit Wasser aufgießen. Da die Spalterbsen aufquellen und die Suppe eindickt, ist je nach Bedarf Wasser hinzuzufügen. Wenn die Erbsen und das Gemüse weichgekocht sind (etwa nach einer halben Stunde), das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren. Mit ein wenig Sauerrahm, Weißbrot-Croutons oder kurz gerösteten Schwarzbrotwürfeln servieren und genießen.

Wissenswertes:

Spalterbsen sind getrocknete Erbsen, die an der Pflanze am Feld oder im Garten ausreifen. Sie schmecken leicht würzig und eignen sich durch ihre Sämigkeit sehr gut für Suppen und Erbsenpüree. Da sie gespalten, also halbiert und geschält sind, müssen sie nicht unbedingt eingeweicht werden, die Kochzeit verlängert sich allerdings dadurch.



Linsensuppe mit Mangold, Karotten und Lauch

Zutaten:

- 150 g Puy-Linsen oder Grüne Linsen getrocknet
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Mangold
- 1 Karotte
- 1 Stück Lauch (10 cm)
- 2 Tomaten
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Thymian
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Lauch und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zunächst Zwiebel, Karotte und Thymian in einem Topf mit Rapsöl bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Knoblauch, Lauch und Tomaten dazugeben und mitdünsten. Die Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen (ca. 1 Liter) und aufkochen. Salzen und pfeffern und auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Sollte die Suppe zu dicklich werden, mit mehr Wasser aufgießen.

Den Mangold waschen und in Stücke schneiden. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Mangoldstiele zur Suppe geben und 5 Minuten weiterköcheln. Dann die Mangoldblätter und die gehackte Petersilie dazugeben und nochmal rund 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und genießen.

Wissenswertes:

Puy-Linsen sind eine besondere Form der Grünen Linsen. Sie stammen aus einer bestimmten Region in Frankreich und ihr Name ist geographisch geschützt. Die Sorte wird auch außerhalb von Frankreich angebaut und wird dann unter der Bezeichnung „Grüne Linse“ verkauft. Puy-Linsen und Grüne Linsen bleiben nach dem Kochen bissfest und zerfallen kaum.



Orientalische Rote Linsencremesuppe

Zutaten:

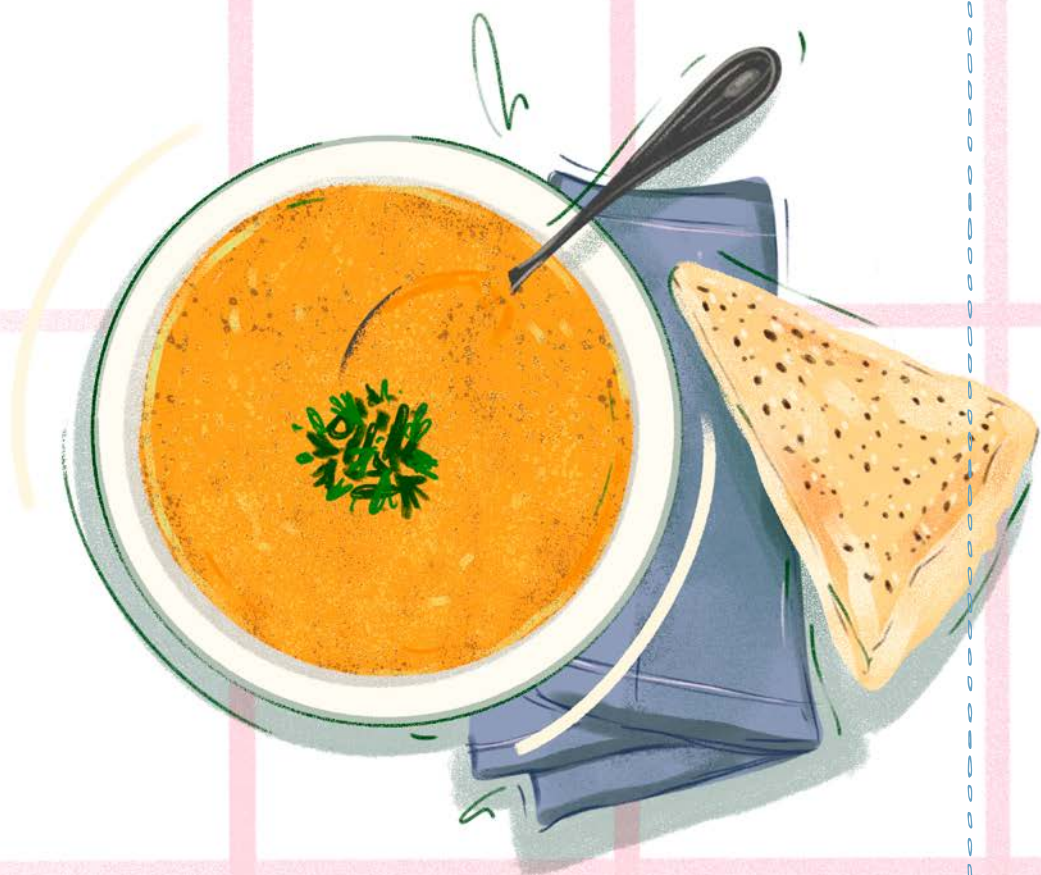
- 250 g rote Linsen (geschälte Linsen)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 mittelgroßer Erdapfel
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Thymian
- Ca. 2 l Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Minze (oder andere frische Kräuter)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- Chilipulver nach Bedarf
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebel, Erdapfel und Karotten würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel ca. 5 Minuten darin andünsten. Erdapfel und Karotten dazugeben und mitdünsten. Die Gewürze, außer das Chilipulver, und das Tomatenmark unterrühren und für ein paar Sekunden unter Rühren andünsten. Die Linsen dazugeben, mit Wasser aufgießen, salzen, pfeffern und aufkochen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind. Die fein gehackte Minze (oder andere frische Kräuter) dazugeben und die Suppe anschließend fein pürieren. Nochmal mit Salz und Pfeffer sowie mit Chili, etwas abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken.

Mit Pitabrot oder Fladenbrot servieren.



Weißer Bohnensuppe mit Lauch

Zutaten:

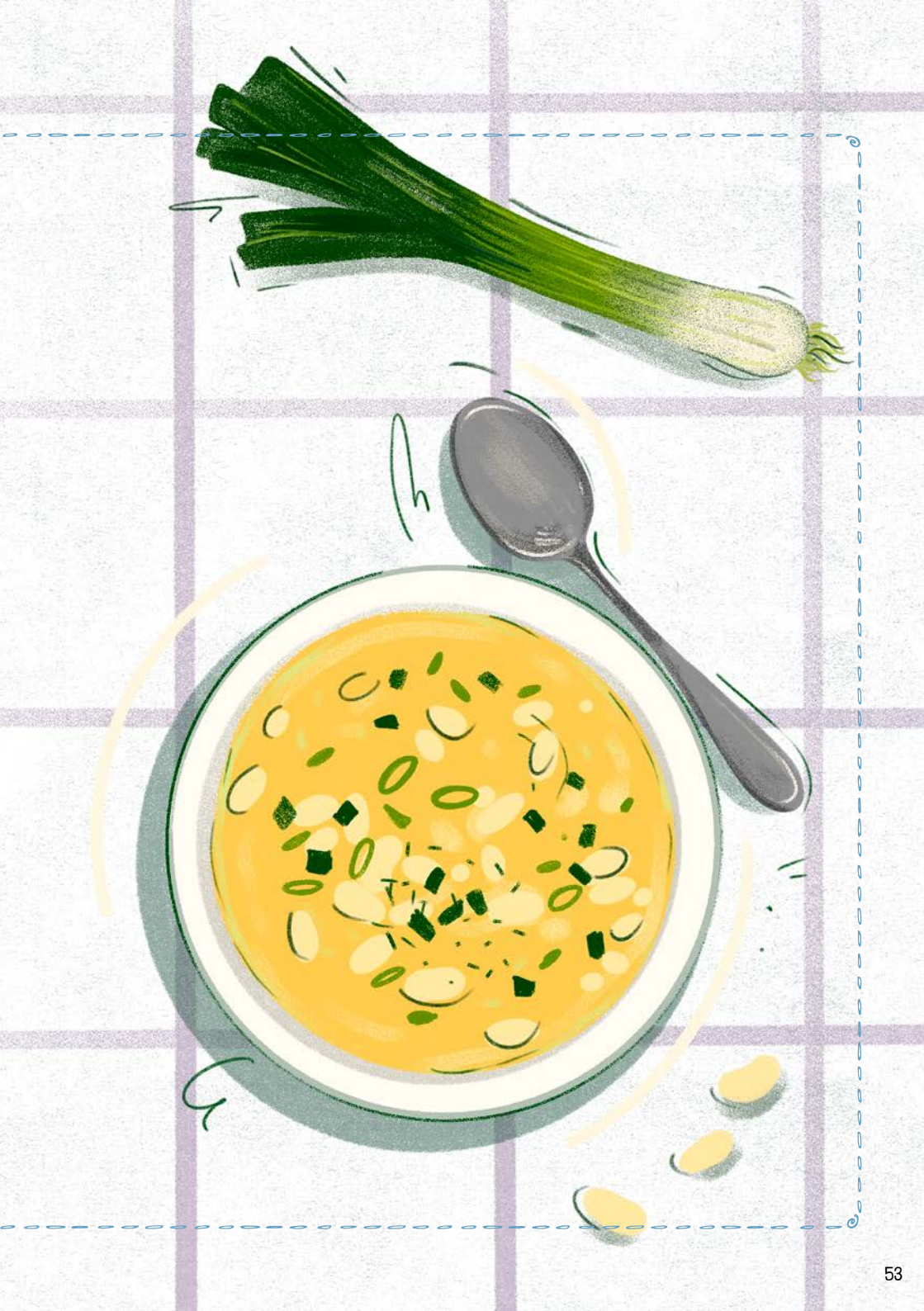
- 2 Stangen Lauch
- 2 Gläser/Dosen Weiße Bohnen (z. B. Cannellini), etwa 400 g gekocht oder 200 g getrocknet*
- 2 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- ½ Bund Petersilie, grob gehackt
- Salz, Pfeffer

* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Die dunkelgrünen Enden vom Lauch wegschneiden. Den Rest der Länge nach halbieren und gut waschen. Je nach Größe, die Lauchhälften nochmal der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Das Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erwärmen und den Lauch mit dem Lorbeerblatt und Thymian weich dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Die abgetropften und abgespülten Bohnen, den Oregano und die Hälfte der Petersilie hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Salzen und pfeffern und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Noch einmal abschmecken und mit der restlichen Petersilie servieren.



Schwarze Bohnen-Suppe mit Tomaten

Zutaten:

- 400 g Schwarze Bohnen, gekocht oder 200 g getrocknet*
- 200 g Tomaten
- 200 g roter Paprika
- 200 g passierte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüner Chili oder etwas Chilipulver
- 2 EL Öl
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Oregano
- ½ Zitrone
- ½ Bund Koriander
- 4 EL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer

* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Chili fein schneiden, Paprika und Tomaten in Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel für ein paar Minuten andünsten. Dann Knoblauch, Chili und Kreuzkümmel hinzufügen und eine Minute unter Rühren weiterdünsten.

Tomaten und Paprika sowie Gemüsebrühe, passierte Tomaten, Bohnen und Oregano hinzufügen. Salzen und pfeffern und für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Zitronensaft unterrühren und bei Bedarf mit ein wenig Sauerrahm und Koriander bestreut servieren.



Einfache Asia-Krautsuppe mit Räuchertofu, Miso und Pilzen

Zutaten:

- 300 g Weißkraut
- 200 g Pilze (z. B. Kräuterseitlinge, Austernpilze, Shiitake)
- 2 EL Öl
- 3 EL Sojasauce
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Misopaste
- Salz, Pfeffer

Einlage:

- 2 Frühlingszwiebel
- 200 g Räuchertofu
- 50 g Edamame



Zubereitung:

Vom Kraut den Strunk ausschneiden. Kraut und die gereinigten Pilze in feine Streifen schneiden und gemeinsam in Öl anschwitzen. Mischung mit Sojasauce ablöschen und mit Suppe aufgießen. Suppe mit Misopaste verfeinern und köcheln, bis das Kraut weich ist.

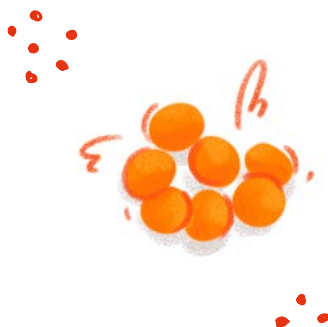
Für die Einlage Jungzwiebeln in Ringe schneiden. Tofu in dünne Scheiben schneiden. Jungzwiebeln, Tofu und Edamame in die Suppe rühren und ein paar Minuten erhitzen. Suppe anrichten.



Pasta mit Linsenragout

Zutaten:

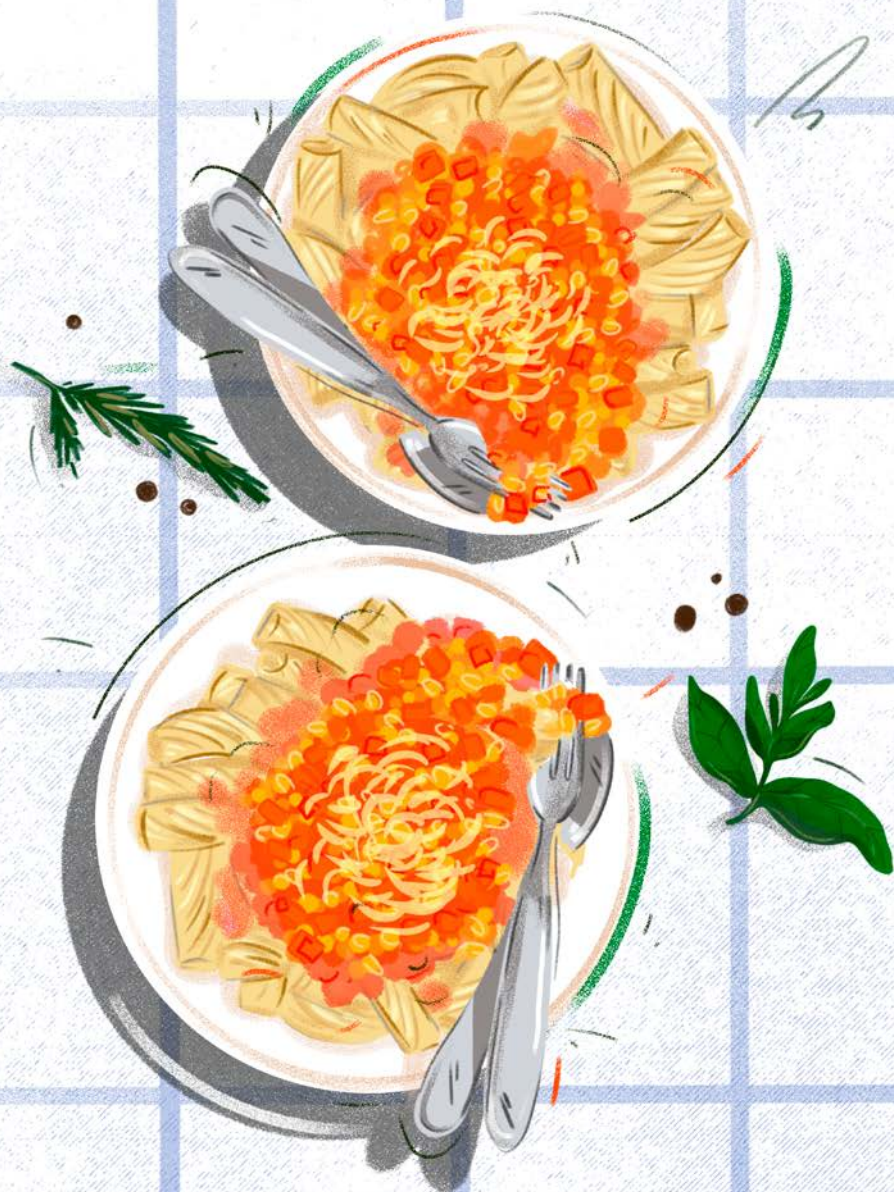
- 200 g rote oder gelbe Linsen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 Glas/Dose Tomaten in Stücken
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Wasser
- 2 EL Öl
- Italienische Kräutermischung oder Thymian, Oregano, Rosmarin, Basilikum
- Salz, Pfeffer
- 500 g Pasta (Bandnudeln, Spiralen, Penne oder andere Teigwaren)
- 100 g Hartkäse, gerieben



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, die Karotten grob raspeln. In einem Topf zuerst die Zwiebel in Öl für ein paar Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch und Karotten dazugeben und mitdünsten. Das Tomatenmark und die Linsen untermischen und mit den gestückelten Tomaten und dem Wasser aufgießen. Salzen und pfeffern, die italienischen Kräuter einrühren und für ca. 20 Minuten köcheln bzw. so lange, bis die Linsen weich sind.

Die Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen. Mit Linsenragout und geriebenem Hartkäse servieren.



Spaghetti mit Soja-Bolognese

Zutaten:

- 150 g Soja-Faschiertes (Sojagranulat)
- 500 g Spaghetti
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 100 g Karotten, klein würfelig
- 100 g Sellerie, klein würfelig
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Glas/Dose Tomaten in Stücken
- 2 EL ÖL
- ½ TL Thymian
- ½ TL Oregano
- Salz, Pfeffer
- 100 g Hartkäse, gerieben

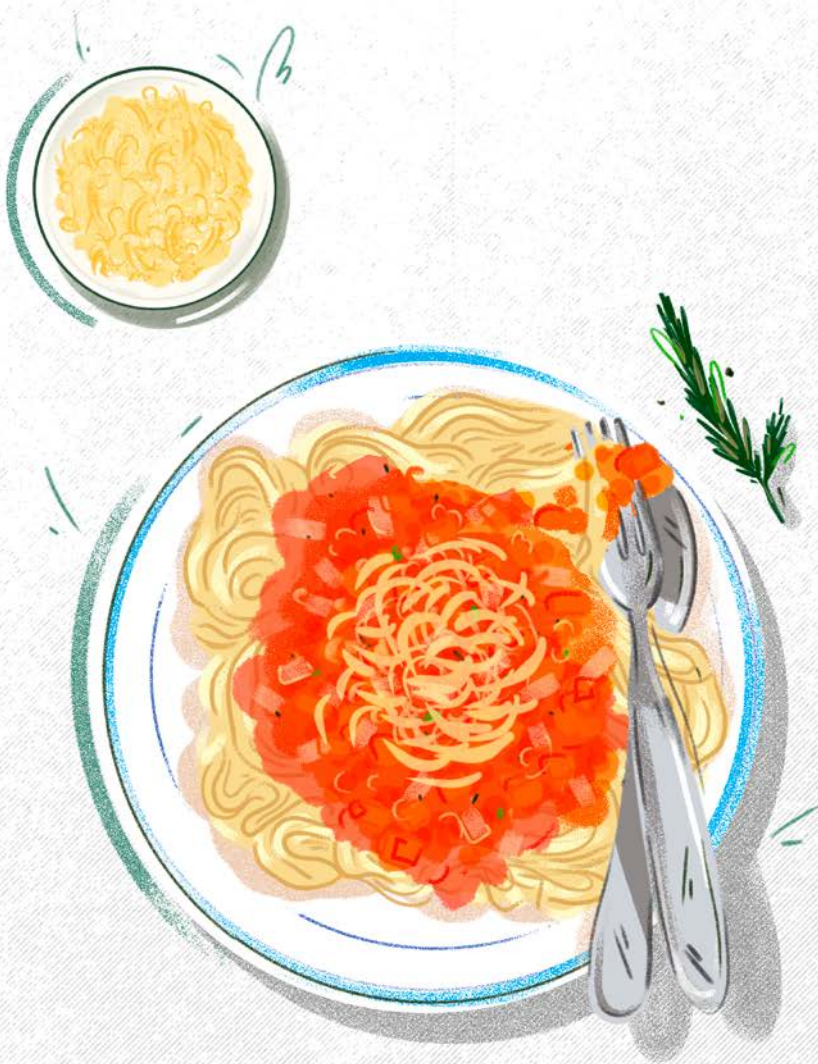


Zubereitung:

Soja-Faschiertes mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen; danach in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Karotten- und Selleriewürfel darin anrösten, Soja-Faschiertes zugeben und kurz mitrösten. Tomatenmark und geschälte Tomaten dazu geben und gut verrühren.

Thymian und Oregano zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen, mit der Bolognese anrichten und mit geriebenem Käse bestreuen.



Linsenauflauf mit Erdäpfelkruste

Zutaten:

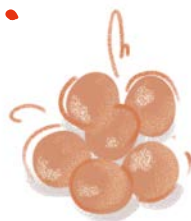
Für die Linsenbasis

- 200 g getrocknete Teller- oder Braune Linsen (z. B. Berglinsen)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 kleine Stange Lauch
- 150 g Champignons
- 3 EL Tomatenmark
- 3 Salbeiblätter; fein gehackt
- 1 TL Thymian
- 1 EL Sojasauce

- Ca. 1 Liter Gemüsebrühe oder Wasser
- 2 EL Öl
- 2 EL Essig
- Salz, Pfeffer

Für die Erdäpfelkruste

- 1 kg mehliges Erdäpfel
- 200 ml Milch
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, frisch gerieben



Zubereitung:

Die Erdäpfel schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser bedeckt und ein wenig Salz für ca. 15 Minuten kochen, bis die Erdäpfelstücke weich sind. Abseihen und mit Milch und Butter zu Püree zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Karotte, Lauch, Zwiebel und Knoblauch ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Lauch in einer Pfanne mit Öl andünsten. Karotten, Knoblauch und Champignons dazugeben und für ein paar Minuten mitdünsten. Das Tomatenmark unterrühren und mit etwas Wasser ablöschen. Gemüsebrühe, Linsen, Salbei, Thymian, Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen. Für ca. 20-30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Falls es zu sehr eindickt, mit Wasser oder Gemüsebrühe etwas aufgießen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Heißluft vorheizen.

Die Linsenbasis in eine Auflaufform füllen und mit der Erdäpfelmasse bestreichen. In der Mitte des Backrohrs für ca. 20 Minuten backen bzw. bis das Püree goldbraun ist.



Fisolengulasch mit Semmelknödel

Zutaten:

- 700 g Fisolen (gelbe oder grüne)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße mehligke Erdäpfel
- 2 EL Öl
- Ca. ¼ l Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 EL Apfelessig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Majoran
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Mehl zum Binden
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Sauerrahm

Für die Semmelknödel:

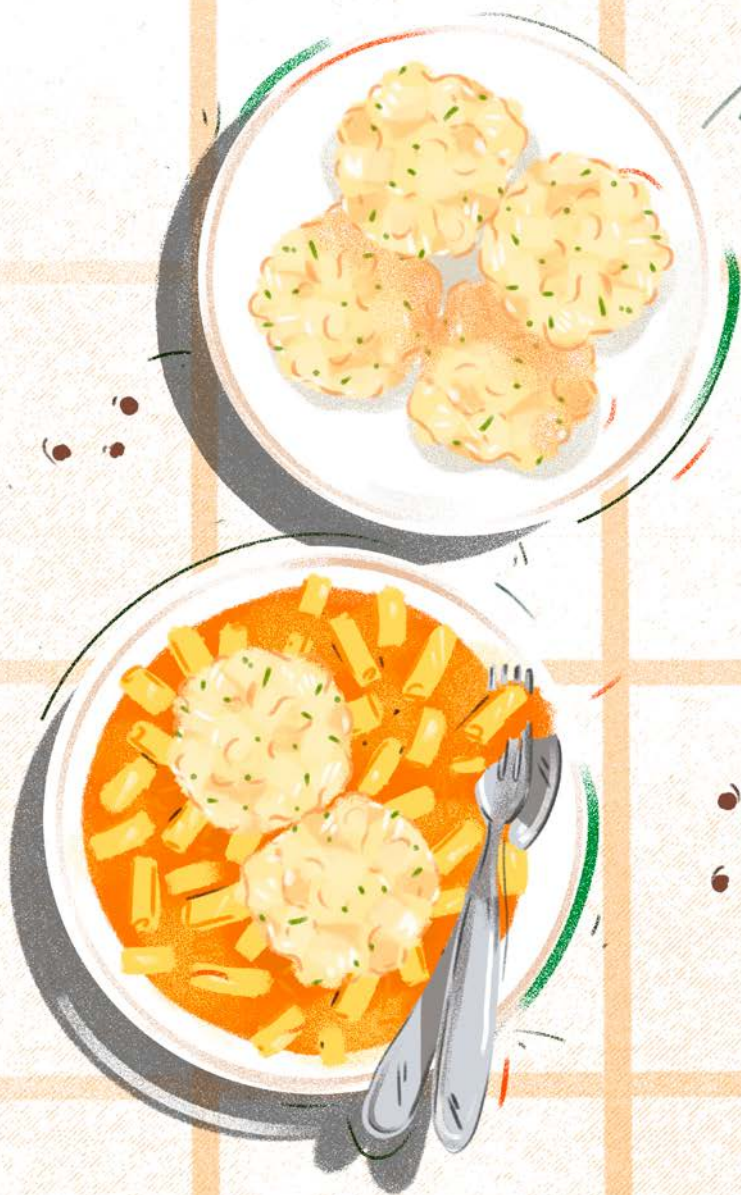
- 5 altbackene Semmeln oder 250 g Semmelwürfel
- 3 Eier
- 1/8 l Milch
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Öl
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 30 g Mehl
- Je 1 Prise Salz, Pfeffer und Kümmel, gemahlen



Zubereitung:

Fisolengulasch: Die Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Fisolen waschen, die Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfelig schneiden und in einem Topf mit Öl bei mittlerer Hitze anrösten. Das Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten. Tomatenmark und Senf einrühren und mit Wasser bzw. Gemüsebrühe und dem Apfelessig aufgießen. Die gestückelten Erdäpfel und Fisolen sowie die Gewürze dazugeben, salzen und pfeffern und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (ca. 30 Minuten). Abschmecken und eventuell noch etwas würzen. Mit Sauerrahm und Semmelknödel servieren.

Semmelknödel: Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Kümmel verquirlen und über die Semmelwürfel gießen. Gut vermischen. Zwiebel in Öl anschwitzen. Zwiebel, Petersilie und Mehl in die Semmelmasse rühren und diese etwa 20 Minuten rasten lassen. Einen großen Topf mit Wasser (etwas Salz ins Kochwasser) zum Kochen bringen. Aus der Knödelmasse mit nassen Händen zwölf gleich große Knödel formen und diese ins kochende Wasser legen. Hitze reduzieren und die Knödel ca. 10 Minuten köcheln lassen.



Hauptgerichte

Herbstlicher Kürbis-Kichererbsen-Eintopf mit Rollgerste

Zutaten:

Für die Linsenbasis

- 2 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Selleriestange
- 100 g rote Linsen, getrocknet
- 400 g Kichererbsen aus dem Glas/der Dose gekocht oder 200 g getrocknet*
- 500 ml passierte Tomaten
- 300 g Kürbis
- ½ l Gemüsebrühe
- Eine Handvoll Petersilie, gehackt
- Ein Bund Koriander, gehackt

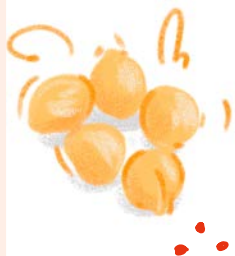
Gewürze

- 1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurzel), gemahlen
- ½ TL Zimt, gemahlen
- ½ TL Ingwer, gemahlen oder ein kleines Stück frischer Ingwer fein gerieben
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer

Rollgerste

- 200 g Rollgerste

* Kochanleitung für getrocknete Kichererbsen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Die Rollgerste in einem Liter Wasser rund zwei Stunden einweichen, danach abseihen und in frischem Wasser bissfest kochen. Gut abtropfen lassen.

Zwiebeln fein hacken und in Rapsöl andünsten. Wenn sie goldbraun sind, Knoblauch, Sellerie, Pfeffer, Kurkuma, Zimt und Ingwer dazugeben und ein paar Minuten weiterdünsten.

Linsen, Kichererbsen, passierte Tomaten, Petersilie und die Hälfte des Korianders hinzufügen und bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Den Kürbis währenddessen je nach Sorte schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe und dem Lorbeerblatt zu der Kichererbsen-Tomaten-Mischung geben und gut 30 Minuten weiterköcheln, bis der Kürbis weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem restlichen Koriander bestreuen. Gemeinsam mit der Rollgerste servieren.



Hauptgerichte

Pasta e fagioli - ein italienischer Bohnen-Klassiker

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stange Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 800 g gestückelte Tomaten aus dem Glas/der Dose
- ½ TL Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Ca. 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g kleine Nudeln (z. B. Ditalini, Mini pipe rigate oder kleine Hörnchen)
- 500 g Weiße Bohnen aus dem Glas/der Dose (z. B. Borlotti oder Cannellinibohnen) gekocht oder 250 g getrocknet*
- ½ Bund Basilikum
- Schwarzer Pfeffer
- 60 g Parmesan

* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Stangensellerie in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Karotte, Stangensellerie, Tomatenmark, Tomatenstücke, Thymian, Lorbeer und Gemüsebrühe dazugeben und 10-15 Minuten köcheln lassen.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Die Bohnen abseihen und gut abspülen. Nudeln und Bohnen in den Topf zu den Gemüsen geben und, falls zu dick, mit etwas Wasser aufgießen.

Basilikum waschen, fein hacken und in den Eintopf geben. Mit Parmesan bestreut servieren.

Tipp:

Für einen intensiveren Geschmack ein Stück Parmesanrinde mitkochen.



Linsen-Laibchen mit Joghurtdip

Zutaten:

- 200 g gelbe geschälte Linsen
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Karotte, fein geraspelt
- 100 g Couscous
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Für den Joghurtdip

- 200 g Joghurt*
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Tahin (Sesampaste)
- Salz, Pfeffer

* Alternativ zu Joghurt kann für den Dip auch ein Produkt auf pflanzlicher Basis verwendet werden.



Zubereitung:

Die Linsen in gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Anschließend gut abseihen und leicht abkühlen lassen. Den Couscous in die 1,5-fache Menge kochendes Wasser geben, von der Platte ziehen und für 10-15 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl ein paar Minuten dünsten. Dann die Linsen mit Zwiebel und Knoblauch, Couscous und den übrigen Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für 10-15 Minuten ziehen lassen. Anschließend kleine Laibchen formen und in einer Pfanne mit heißem Öl knusprig anbraten.

Für den Joghurtdip das Joghurt mit Zitronensaft und Tahin (Sesampaste) verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt gut ein bunter Salat.



Schwarze Bohnen-Burger

Zutaten:

- 250 g Schwarze Bohnen, gekocht oder 125 g getrocknet*
- 3 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Haferflocken
- 1 Ei
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Senf
- 1 TL Thymian
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 4 Burger-Brötchen oder andere Weckerl
- Salatblätter, Käse, Gurken, Tomaten und Zwiebelringe
- Joghurt-Senf-Dip (4 EL Naturjoghurt mit 2 TL Senf verrühren)

* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Die geschroteten Leinsamen mit 6 EL Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Paprikaschote und die Petersilie fein hacken. Die Bohnen gut abspülen und mit den restlichen Zutaten fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine halbe Stunde ziehen lassen. Aus der Masse Laibchen formen und in einer Pfanne in Öl knusprig anbraten.

In Burger-Brötchen oder in runden Weckerln mit Salatblättern, Käse, Gurken, Tomaten und Zwiebelringen anrichten und mit ein wenig Joghurt-Senf-Dip genießen.



Hauptgerichte

Gebratener Reis mit Tempeh und Zuckerschoten

Zutaten:

- 200 g Vollkornreis
- 250 g Tempeh
- 1 mittelgroße Karotte
- 150 g Brokkoli, in kleine Röschen geteilt, Strunk geschält und gewürfelt
- 200 g Zuckerschoten
- 150 g Gemüseerbsen
- 2 cm frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 6 EL Sojasauce
- 2 TL Honig
- 2 EL Sesamöl oder Rapsöl
- Chilisauce



Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken oder reiben. Mit der Sojasauce und dem Honig verrühren. Den Tempeh würfelig schneiden, mit der Knoblauch-Ingwer-Marinade übergießen und eine halbe Stunde bis Stunde ziehen lassen.

Währenddessen den Reis in der doppelten Menge Wasser kochen.

Karotte und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden und eine Handvoll grüne Frühlingszwiebeln beiseite geben. Das Sesamöl (oder Rapsöl) in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh ohne Marinade darin knusprig anbraten. Wieder aus der Pfanne herausnehmen und Karotte, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten, Brokkoli und Gemüseerbsen für wenige Minuten bis zur gewünschten Konsistenz anbraten. Den Reis, Tempeh und die Marinade untermischen und nochmal gut anbraten. Die zur Seite gestellten grünen Frühlingszwiebeln drüberstreuen und mit Chilisauce und Salz abschmecken.

Wissenswertes:

Tempeh wird aus Sojabohnen, die mit einem bestimmten Edelschimmelpilz geimpft werden, hergestellt. Er hat einen würzigen und leicht nussigen Geschmack und ist eine gute pflanzliche Quelle für Eiweiß, Ballaststoffe und Calcium.



Hauptgerichte

Mung Dal - die indische Version, Hülsenfrüchte zu kochen

Zutaten:

- 300 g geschälte und halbierte Mungbohnen (Mung Dal)*
- 2 EL Ghee (Butterschmalz) oder Rapsöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 cm großes Stück Ingwer
- 2 große Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- Frischer Koriander
- 1 Zitrone
- Kokosmilch nach Bedarf

Gewürze

- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 TL Paprikapulver
- ½ TL Chilipulver (kann reduziert oder auch weggelassen werden, wenn man es nicht scharf will)
- 1 TL Garam Masala Gewürzmischung
- Salz, Pfeffer

* Mungbohnen, ganz oder geschält und halbiert, sind hauptsächlich in Asia-Läden und gut sortierten Bioläden und Reformhäusern erhältlich. Das Rezept kann leicht abgewandelt werden und auch mit Linsen als Linsen Dal zubereitet werden.

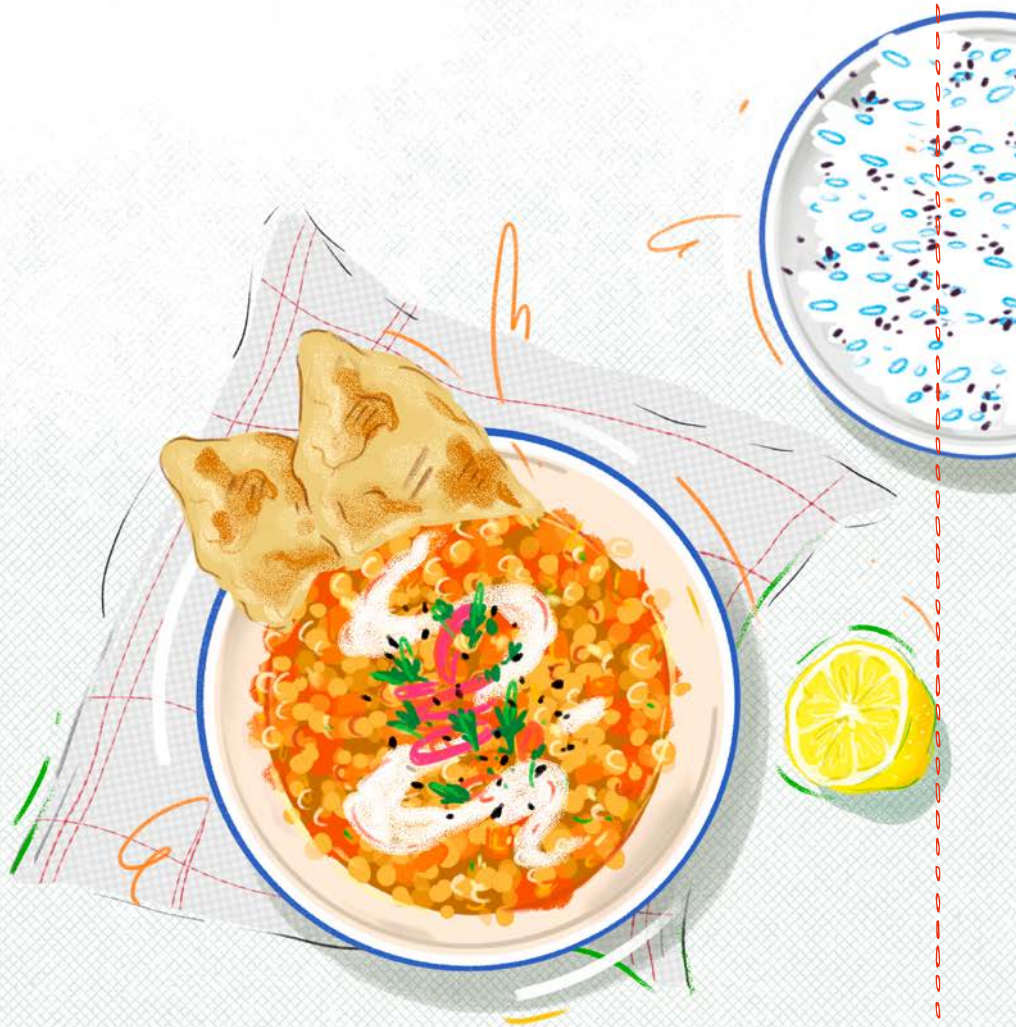


Zubereitung:

Zwiebeln in Streifen schneiden, Tomaten würfeln und Knoblauch und Ingwer fein reiben oder mörsern. Zwiebeln, Koriandersamen und Kreuzkümmel in einer Pfanne in Ghee oder Rapsöl bei mittlerer Flamme anbraten. Knoblauch und Ingwer, die Gewürze und das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Die Tomaten, die geschälten Mungbohnen und das Lorbeerblatt hinzufügen und mit Wasser ablöschen. Für 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Mungbohnen weich sind. Eventuell Wasser nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander fein hacken, über das Dal streuen und mit Zitronensaft und Kokosmilch beträufeln. Dazu passt Basmatireis oder Fladenbrot.

Wissenswertes:

Dal zählt in der indischen und pakistanischen Küche als Grundnahrungsmittel und wird aus unterschiedlichen Hülsenfrüchten zubereitet. Neben Mung Dal, das aus ganzen oder geschälten und halbierten Mungbohnen zubereitet wird, gibt es unter anderem auch Chana Dal aus gespaltenen Kichererbsen oder Masoor Dal aus roten Linsen. Je nach Region und Vorliebe, kann das Dal flüssiger und ähnlich einer Suppe oder breilig gekocht werden. In der südindischen Küche wird der Geschmack von Dal durch Zugabe von Kokosmilch abgerundet.



Cremige Polenta mit Bohnenragout

Zutaten:

Für die Polenta

- 200 g Polenta (Maisgrieß)
- 400 ml Wasser
- 400 ml Milch oder Sojadrink
- 80 g geriebener Parmesan
- Salz, 1 Prise Muskatnuss gerieben

Für das Bohnenragout

- 240 g Wachtelbohnen, gekocht oder 120 g getrocknet*
- 240 g Kidneybohnen, gekocht oder 120 g getrocknet*
- 200 g Fisolen

- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Flasche oder 2 Dosen gestückelte Tomaten
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Oregano
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

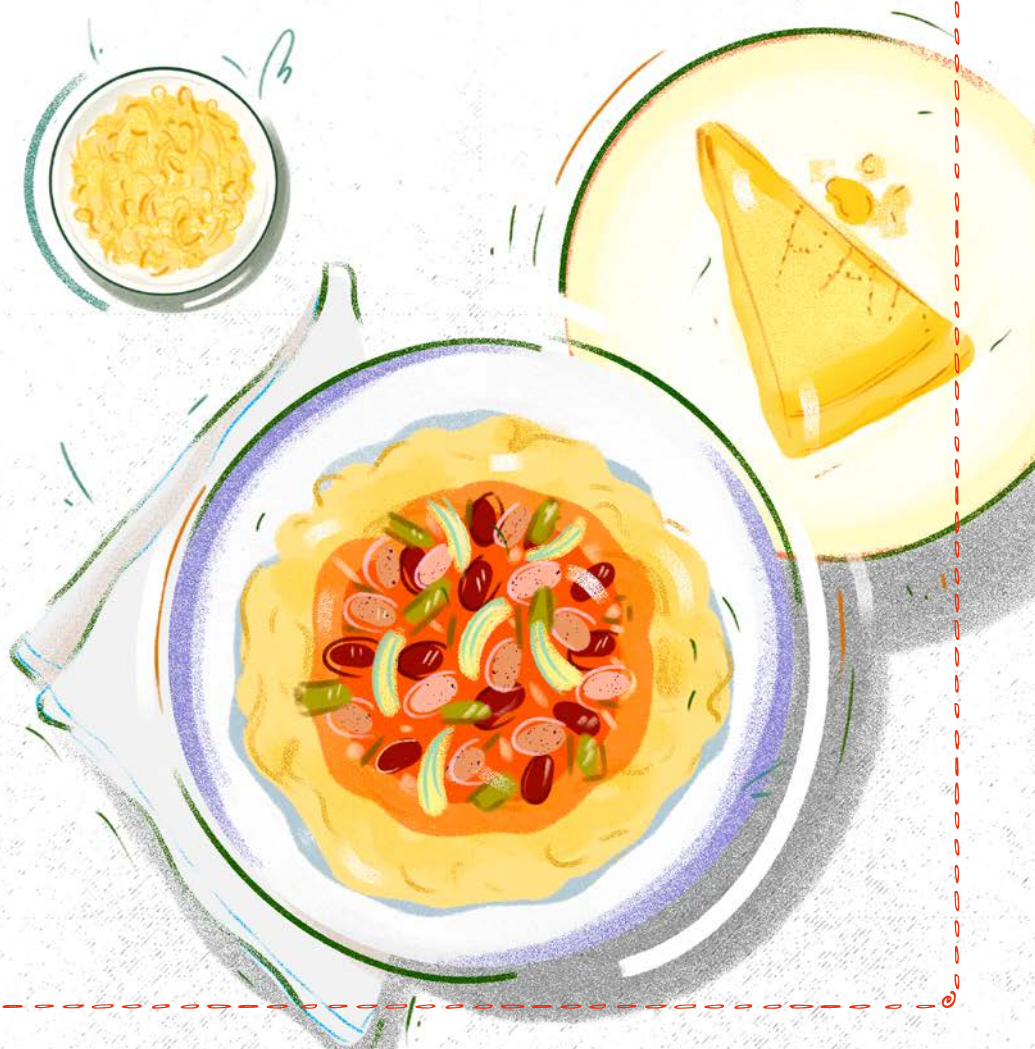
* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Für die Polenta Wasser und Milch mit Salz in einem Topf aufkochen. Polenta einrieseln lassen und mit einem Schneebesen ca. 10 Min. rühren, bis sie cremig wird. Bei kleiner Flamme für ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Den Parmesan unterrühren und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Die Zwiebel fein würfeln. Den Fenchel waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Die Bohnen abseihen und mit Wasser gut abspülen. Die Fisolen waschen und die Enden wegschneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Fenchel unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch, Bohnen, Fisolen und Kräuter hinzufügen, mit den gestückelten Tomaten aufgießen und aufkochen. Salzen und pfeffern. Für ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Das Bohnenragout abschmecken und mit Polenta anrichten.



Hauptgerichte

Krautstrudel mit Käferbohnen und Joghurt-Schnittlauch-Sauce

Zutaten:

Für den Strudelteig

- 200 g Weizenmehl, glatt
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 20 g Rapsöl
- eine Prise Salz

Für die Joghurt-Schnittlauch-Sauce

- 1 Becher Joghurt
- 2 EL Sauerrahm
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Für die Füllung

- 700 g Weißkraut
- 100 g Käferbohnen, gekocht oder 50 g getrocknet*
- 1 mittlere Zwiebel
- 150 ml Schlagobers
- 1 Dotter
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Kümmel, ganz
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Für den Strudelteig alle Zutaten händisch oder mit einem Mixer mit Knethaken so lange verkneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Anschließend den Teig zu einer Kugel formen und flach drücken. Mit etwas Öl bepinseln und mit einem Tuch abgedeckt eine halbe Stunde rasten lassen. Für die Joghurt-Schnittlauch-Sauce alle Zutaten miteinander verrühren. Für die Fülle das Weißkraut in feine Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Kümmel mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit Rapsöl andünsten. Mit etwas Wasser ablöschen und das Kraut hinzufügen und für ca. 15 Minuten weich dünsten. Die Käferbohnen und das Schlagobers dazugeben und einkochen lassen. Abkühlen lassen und Dotter und Petersilie unterrühren. Das Backrohr auf 180°C vorheizen. Den Strudelteig auf einem großen Küchentuch dünn ausziehen, die Fülle darauf verteilen und zu einem Strudel einrollen. Auf ein Backblech schieben, mit etwas Öl bestreichen und für ca. 30 Minuten, bzw. bis der Strudel goldbraun ist, backen. Mit grünem Salat und Joghurt-Schnittlauch-Sauce servieren.

Tipp: Wenn es einmal schnell gehen soll, dann kann auch ein fertiger Strudel- oder Blätterteig verwendet werden.



Hauptgerichte

Bunte Bowl mit Dinkelreis, Tofu und Edamame

Zutaten:

- 280 g Dinkelreis
- 200 g Edamame, tiefgekühlt oder aus dem Glas/der Dose
- 200 Tofu Natur
- 150 g Rotkraut
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- ½ Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm großes Stück Ingwer
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl oder Rapsöl

Für das Dressing

- 3 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Zitronensaft



Zubereitung:

Den Tofu würfeln und in eine Schüssel geben. Knoblauch und Ingwer fein hacken und gemeinsam mit der Sojasauce zum Tofu geben und gut vermischen. Für ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Den Dinkelreis in der doppelten Menge Wasser und mit etwas Salz aufkochen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Dinkelreis weich ist. Das Rotkraut in feine Streifen schneiden. Die Karotte grob raspeln. Wer das Rotkraut und die Karotten lieber weicher mag, kann beides, am besten getrennt, für wenige Minuten in etwas Wasser dünsten. Die Gurke würfeln und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Das Sesamöl (oder Rapsöl) in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu aus der Marinade nehmen und knusprig anbraten. Sobald die Tofuwürfel an allen Seiten knusprig sind, die Marinade samt Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz weiterbraten. Für das Dressing alle Zutaten vermischen und mit etwas Wasser zu einer cremigen Konsistenz verrühren. Tiefgekühlte Edamame mit kochend heißem Wasser übergießen, nach etwa 3 Minuten abseihen und gut abtropfen lassen. Edamame aus dem Glas nur abspülen und abseihen lassen. In einer Schüssel den Dinkelreis, den Tofu, die Edamame und das Gemüse dekorativ anrichten und mit dem Dressing und bei Bedarf mit etwas mehr Zitronensaft beträufeln.

Tipp:

Bowls sind sehr vielseitige und beliebte Gerichte. Je nach Geschmack können unterschiedliche Getreide, wie Hirse, Rollgerste, Perlweizen, und Gemüse sowie Hülsenfrüchte verwendet werden.



Gratinierter Räuchertofu-Bohnen-Auflauf

Zutaten:

- 300 g Weiße Bohnen, gekocht (z. B. Cannellini- oder Borlottibohnen) oder 150 g getrocknet*
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Karotte
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Räuchertofu
- 150 g Tomaten aus dem Glas/der Dose
- 2 EL Tomatenmark
- 3 getrocknete Tomaten
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Thymian
- 250 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 100 g Semmelbrösel
- 2 EL Petersilie
- 1 TL Rosmarin

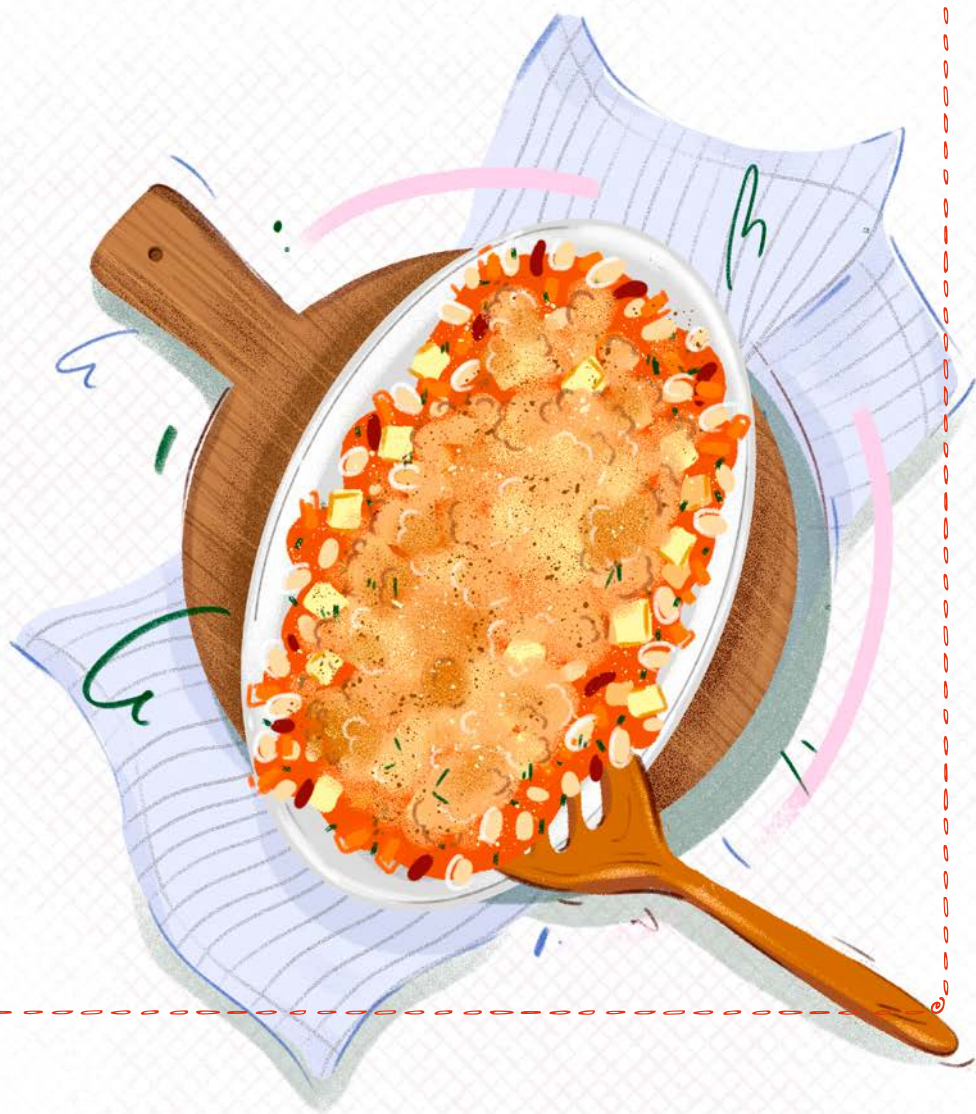
* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Knollensellerie schälen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen und den Räuchertofu ebenfalls in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Räuchertofu darin einige Minuten knusprig und goldbraun anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Knollensellerie hinzufügen und für einige Minuten mitanrösten. Die getrockneten Tomaten, Tomatenmark, abgespülte Bohnen, Kräuter und Gewürze sowie die Dosentomaten hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Für ca. 15 Minuten kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Heißluft vorheizen. Die Bohnen-Gemüse-Mischung in eine Auflaufform füllen. Semmelbrösel, Petersilie und Rosmarin mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen und über die Masse streuen. Im Ofen für ca. 20 Minuten backen, bzw. so lange, bis die Brösel knusprig braun sind.



Kräuter-Kichererbsen-Frittata mit Feta

Zutaten:

- 8 Eier (Größe M)
- 100 g Kichererbsen, gekocht oder 50 g getrocknet*
- 100 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Feta/Schaf- oder Ziegenkäse
- 50 g junger Spinat
- 1 EL Liebstöckel, gehackt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Kräuterblätter (Liebstöckel, Petersilie)

* Kochanleitung für getrocknete Kichererbsen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Das Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze oder 160°C Umluft vorheizen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, den Feta in grobe Würfel schneiden. Die Kichererbsen abseihen und gut mit Wasser abspülen. Die Eier mit der Milch sowie Salz, Pfeffer, Muskatnuss und den Kräutern verquirlen. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Knoblauch hinzufügen und mitbraten. Kichererbsen und Spinat hinzufügen und für ca. eine Minute andünsten.

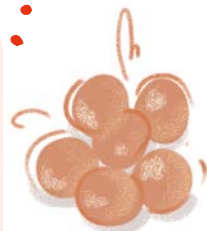
Die Ei-Milch-Kräuter-Mischung darüber gießen und mit dem Feta bestreuen. Die Pfanne in die Mitte des vorgeheizten Backofens stellen und für ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Mit den Kräuterblättern anrichten und mit Brot servieren.



Ofensüßkartoffeln mit Linsenfüllung

Zutaten:

- 4 Süßkartoffeln
- 200 g Braune Linsen, gekocht oder 100 g getrocknet
- 1 roter Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 100 g würziger Käse (z. B. Bergkäse), gerieben



Zubereitung:

Getrocknete Linsen abspülen, in reichlich Wasser rund 30 Minuten kochen und in einem Sieb abtropfen.

Das Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Heißluft vorheizen. Die Süßkartoffeln gut waschen und evtl. mit einer Gemüsebürste abschrubben. Der Länge nach halbieren und mit einem EL Rapsöl einreiben. Mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Salz bestreuen und im Ofen für ca. 60 Minuten backen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Währenddessen Zwiebel, Knoblauch und Paprika würfeln.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebel für einige Minuten andünsten. Dann Knoblauch und Paprika hinzufügen und mitdünsten. Tomatenmark, Paprikapulver, Linsen und Petersilie unterrühren und weiterdünsten. Sobald die Süßkartoffeln weich sind, aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch etwas herauslöffen und unter die Linsenmischung rühren. Die Süßkartoffelhälften damit befüllen und mit Zitronensaft beträufeln.

Mit geriebenem Käse bestreuen und nochmal für ca. 10 Minuten im Ofen überbacken.



Gebratenes Streifengemüse mit Tofu und Hirse

Zutaten:

- 200 g Karotten, in Streifen
- 200 g Lauch, in feinen Ringen
- 100 g Paprika gelb
- 100 g Paprika grün
- 200 g Zuckerschoten (frisch oder tiefgekühlt)
- 300 g Tofu Natur
- 8 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- Kresse
- 200 g Hirse

Für die Marinade

- 2 TL Currypulver
- 4 EL Sesamöl
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Backrohr auf 60°C vorheizen.

Hirse in der doppelten Menge Wasser kochen. Dazu zuerst das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Hirse einrühren und zugedeckt etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Hirse die Flüssigkeit aufgenommen hat. Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt noch weitere 15 Minuten quellen lassen.

Karotten in Streifen, Lauch in feine Ringe, gelben und grünen Paprika in kleine Würfel schneiden.

Für die Marinade Currypulver, Sesamöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Geschnittenes Gemüse und die ganzen Zuckerschoten mit der Marinade vermischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Tofu trockentupfen, in Streifen schneiden und auf beiden Seiten in etwas Sesamöl anbraten. Zum Warmhalten Tofu in das vorgeheizte Rohr stellen. Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. Marinade auffangen. Gemüse in einer beschichteten Pfanne bei starker Hitze unter Rühren braten (ca. 1 Minute). Gemüse mit aufgefanger Marinade, Sojasauce und Tofu vermengen und mit Kresse bestreut und Hirse servieren.



Chili sin carne mit Soja-Geschnetzeltem

Zutaten:

- 100 g Soja-Geschnetzeltes (Sojagranulat)
 - 1 Zwiebel
 - 1 roter Paprika
 - 1 gelber Paprika
 - 2 EL Öl
 - 2 EL Tomatenmark
 - 500 ml Gemüsebrühe
 - 1 Glas/Dose Kidneybohnen (200 g gekocht oder 100 g getrocknet)*
 - 1 Glas/Dose Mais
 - 500 g Tomaten in Stücken (Glas/Dose)
 - 1 TL Kreuzkümmel
 - 2 TL Paprikapulver; edelsüß
 - Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Bedarf
- * Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



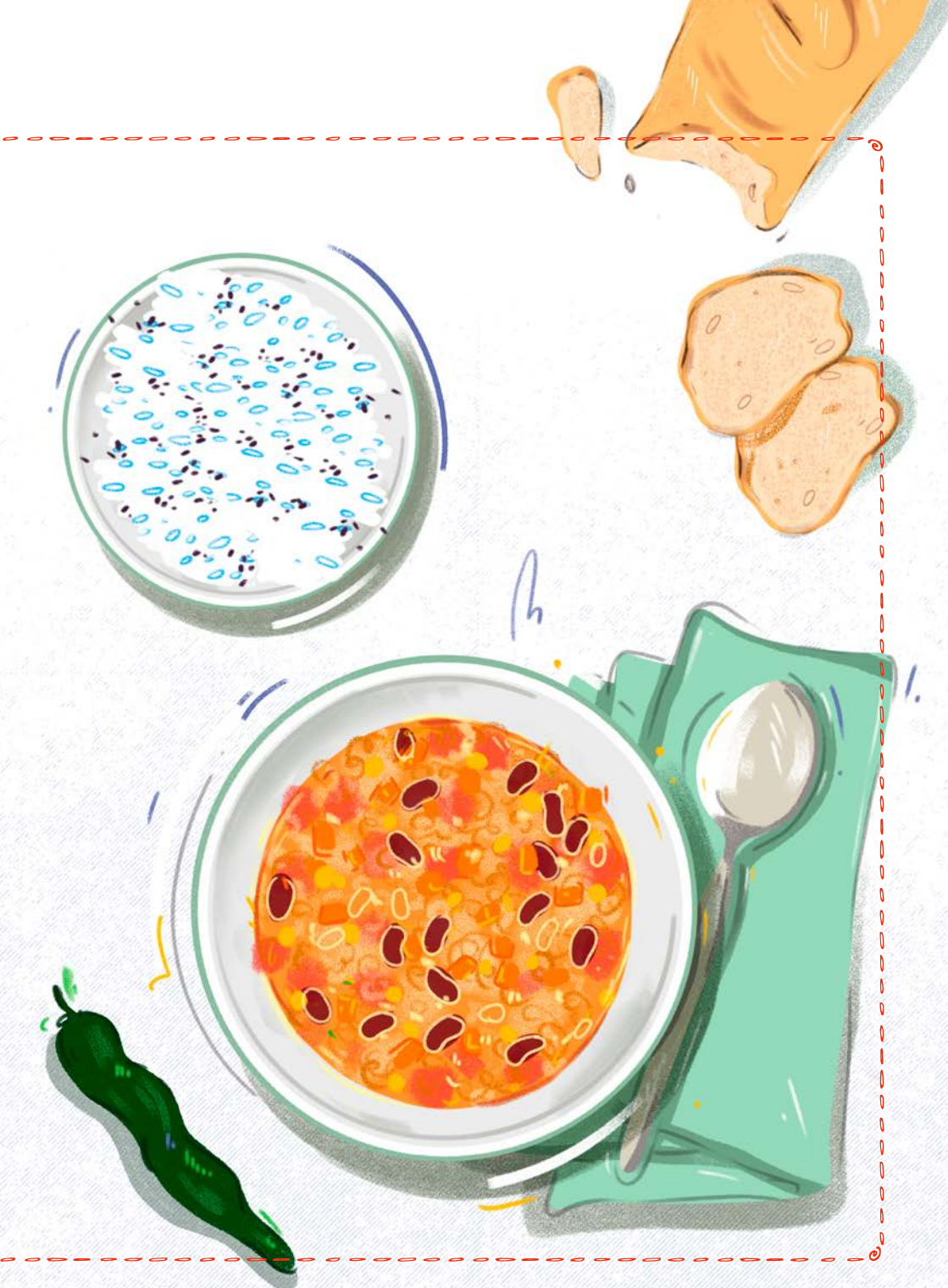
Zubereitung:

Soja-Geschnetzeltes mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen, danach in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Zwiebel klein schneiden. Paprika in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Paprika darin andünsten. Tomatenmark zufügen und 2 Min. anrösten. Gemüsebrühe, Kidneybohnen, Mais und gehackte Tomaten zugeben und alles einmal aufkochen.

20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chili abschmecken.

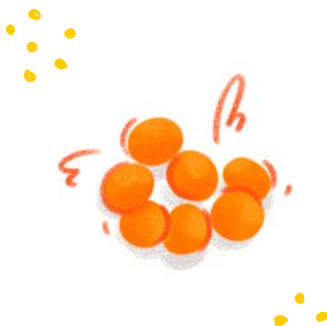
Dazu passt Brot oder Reis.



Apfel-Linsen-Crumble mit Brombeeren

Zutaten:

- 50 g rote Linsen, getrocknet
- 50 g grobe Haferflocken
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 75 g Dinkelmehl
- 75 g Zucker
- 75 g Butter, kalt
- 5 mittlere Äpfel
- 150 g Brombeeren
- 1 TL Zimt
- 1 EL Staubzucker



Zubereitung:

Die Linsen für mehrere Stunden, am besten über Nacht, einweichen und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag in einem Sieb abseihen, mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. In einem Mixer fein mixen. Mit den Haferflocken, gemahlene Haselnüssen, Mehl und Zucker vermischen. Die kalte Butter dazugeben und mit den Fingern zu Streuseln kneten.

Das Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Heißluft vorheizen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform zusammen mit den Brombeeren geben und die Streusel darüber verteilen. Auf mittlerer Schiene für 30-40 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun und die Äpfel weich sind. Mit Staubzucker bestreut servieren. Dazu schmeckt auch etwas Vanillesauce oder eine Kugel Vanilleeis.



Brownies mit Roten Bohnen

Zutaten:

- 240 g Adzukibohnen (oder Kidneybohnen), gekocht oder 120 g getrocknet*
- 100 g Mehl
- 150 g Zucker
- 100 g Zartbitterschokolade
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Backkakao
- 75 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 gehäufte EL geschrotete Leinsamen
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.

Adzukibohnen sind meist nur in Asia-Läden erhältlich, Kidneybohnen findet man in gut sortierten Supermärkten.

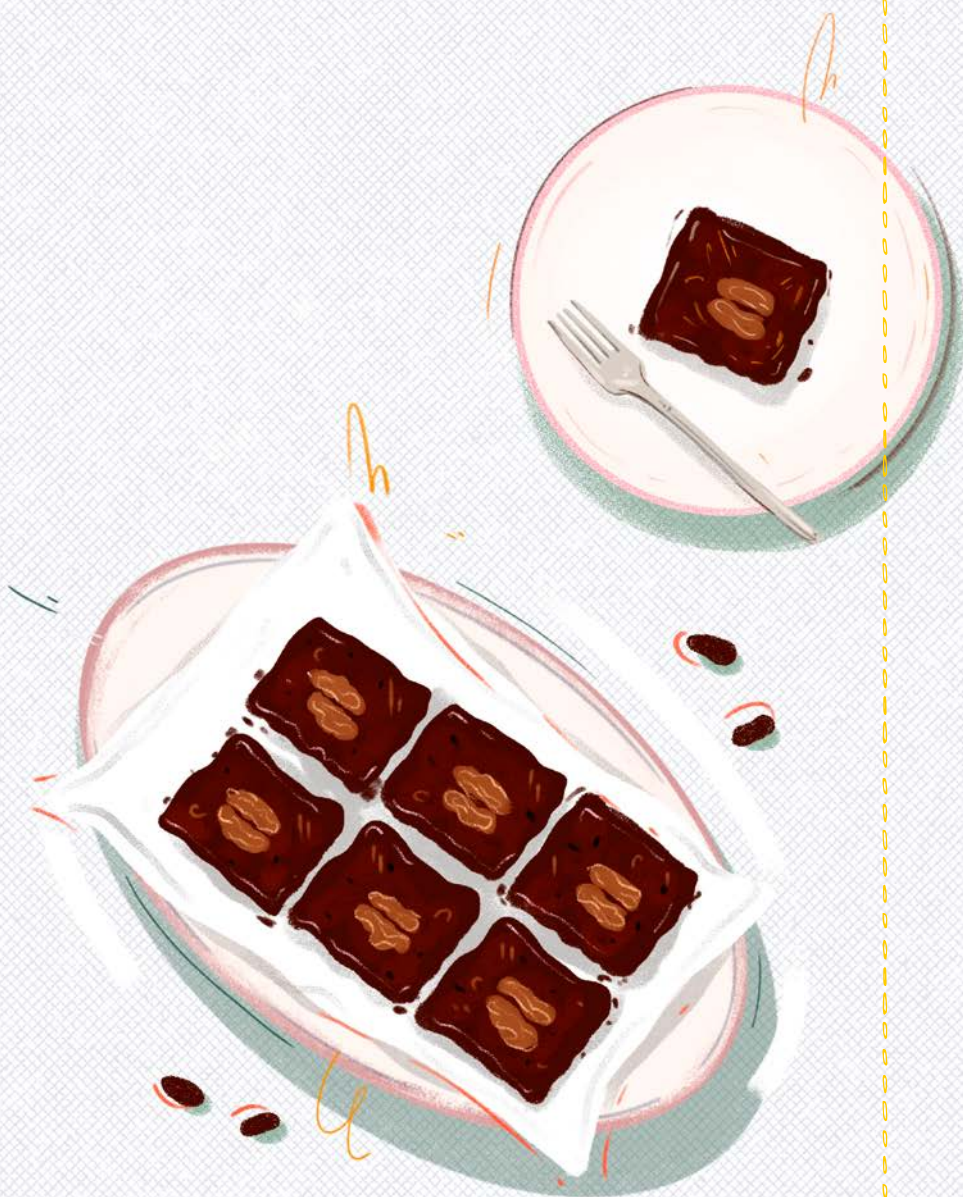


Zubereitung:

Die geschroteten Leinsamen mit 3 EL Wasser verrühren und für 10 Minuten quellen lassen. Die Bohnen abseihen und gut mit Wasser abspülen. Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen und die Walnüsse fein hacken. Das Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Bohnen in einer großen Schüssel fein pürieren. Die gequollenen Leinsamen und das Öl mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine unterrühren. Mehl, Zucker, Backpulver, eine Prise Salz und den Backkakao untermischen. Dann die geschmolzene Schokolade und die gehackten Walnüsse unterrühren. Den Teig in eine ca. 20 x 30 cm große, gefettete Backform füllen und für ca. 30 Minuten backen.

Tipp:

Für die Zubereitung der Brownies passen auch Schwarze Bohnen sehr gut.



Himbeer-Tofu-Creme

Zutaten:

- 400 g Seidentofu
- 250 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt*
- 4 EL Zucker
- Schale und Saft einer halben Zitrone
- 4 EL Schokoraspeln

* Bei der Verwendung tiefgekühlter Beeren, sollen diese vor dem Verzehr gut durchgerührt werden.

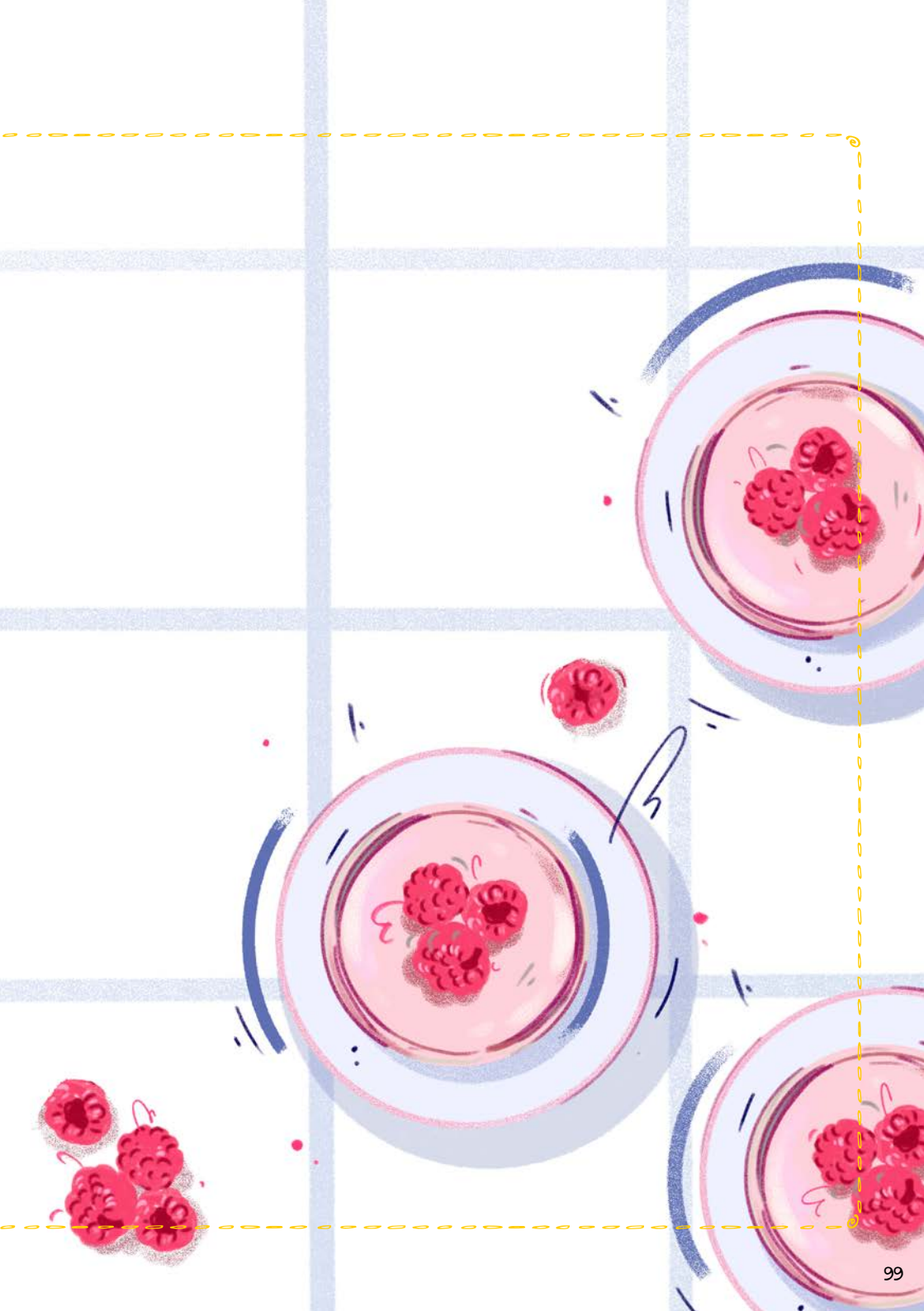


Zubereitung:

Den Seidentofu mit der Hälfte der Himbeeren, Zucker, Schale und Saft einer halben Zitrone mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Creme in Gläser oder in kleine Schüsseln füllen und mit den restlichen Himbeeren und den Schokoraspeln garnieren.

Wissenswertes:

Seidentofu ist ein sehr weicher Naturtofu und wird aufgrund seiner Konsistenz und seines neutralen Geschmacks gerne als Alternative für Topfen oder Joghurt verwendet.



Notizen







Kinder essen gesund



Die Initiative „Kinder essen gesund“ führt Maßnahmen und Projekte durch, die zur Verbesserung der Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren beitragen. Kinder, Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Verantwortliche der Gemeinschaftsverpflegung und Kommunen finden auf der Homepage www.kinderessengesund.at zahlreiche nützliche Tools, dazu zählen Leitfäden und Handbücher genauso wie Unterrichtsmaterialien, Spiele und Rezepte.



Hier gibt es auch viele **Videos** für Kinder zum Thema
bewusstes, gesundes und genussvolles Essen.

Weitere **Rezepte** finden sich im Kochbuch für Kinder
„In die Küche, fertig, los!“

