



Herrliche HÜLSENFRÜCHTE

NEUE LIEBLINGSGERICHTE FÜR
KICHERERBSEN, BOHNEN, LINSEN UND CO.

riva

Sarah Kdouh
Fotos: Sophie Dumont

Herrliche
HÜLSENFRÜCHTE

Herrliche HÜLSENFRÜCHTE

NEUE LIEBLINGSGERICHTE FÜR
KICHERERBSEN, BOHNEN, LINSEN UND CO.

riva

Sarah Kdouh
Fotos: Sophie Dumont



GELEITWORT

Hülsenfrüchte sind allgemein nicht sonderlich gut bekannt und bei manchen Menschen sogar unbeliebt. Beides mag daran liegen, dass sie lange Zeit als »Arme-Leute-Essen« galten und bei älteren Menschen vielleicht Erinnerungen an die magere Nachkriegszeit weckten. Botanisch gehören sie zu den Schmetterlingsblütlern, und das klingt doch viel hübscher als »Hülsenfrüchte«.

Zu dieser großen Pflanzenfamilie gehören viele verschiedene Arten von Bohnen, Erbsen und Linsen und es gibt Hunderte Möglichkeiten, sie zuzubereiten. Ich bin überzeugt, dass dieses Buch all seine Lesenden neugierig machen und überzeugen wird. Meiner Meinung nach sollen Lebensmittel uns nicht nur ernähren, sondern vor allem Freude und Genuss schenken. In dieser Hinsicht haben Hülsenfrüchte viel zu bieten.

Sie enthalten 20 bis 25 Prozent Protein (bezogen auf das ungekochte Trockengewicht), insofern bieten sie sich für alle an, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten. Wer sich vegetarisch ernährt, wird sie umso mehr schätzen, weil sie zusammen mit Getreide eine gute Nährstoffkombination darstellen (die Aminosäuren von Hülsenfrüchten und Getreide ergänzen sich). Andere möchten sie vielleicht auf traditionelle Weise mit ein wenig Fleisch, Geflügel, Wurst oder Fisch zu köstlichen Gerichten kombinieren. Und das ist noch nicht alles! Hülsenfrüchte liefern uns Ballaststoffe, Eisen und Magnesium. Und ihre Kohlenhydrate haben einen niedrigen glykämischen Index – auch das kommt der Gesundheit zugute.

Neben ihren ernährungsphysiologischen Qualitäten besitzen Hülsenfrüchte auch Vorteile im Anbau. Mit Knöllchen an ihren Wurzeln binden sie Stickstoff im Boden. So kann Dünge eingespart werden und eine ökologisch sinnvolle Fruchfolge wird erleichtert.

Hülsenfrüchte hatten in allen großen Kulturen immer einen festen Platz. Sie wurden entweder in Verbindung mit Getreide oder mit kleinen Mengen an tierischem Protein verzehrt – ein perfektes Beispiel für eine nachhaltige Ernährung. All das sind gute Gründe, sie neu zu entdecken und wieder viel öfter zu genießen. Allerdings muss die weit verbreitete Zurückhaltung noch überwunden werden, denn aus den genannten Gründen gibt es zum Thema Hülsenfrüchte immer noch Vorbehalte und Vorurteile. Für viele Menschen wäre es schon ein großer Fortschritt, zunächst ein- bis zweimal pro Woche mit Hülsenfrüchten zu kochen. Übrigens bekommt es der Verdauung am besten, wenn man Ernährungsgewohnheiten nicht radikal, sondern allmählich verändert.

Dieses Buch macht mit einer Fülle von praktischen Tipps, kleinen Tricks und großartigen Rezepten Lust, die Vielfalt der Hülsenfrüchte zu entdecken. Gutes Essen muss gelebt werden und Veränderungen erfolgen am besten in kleinen Schritten. So kann eine Mahlzeit alle ihre Aufgaben erfüllen: ernähren, erfreuen und Menschen zusammenbringen.

Dr. Jean-Michel Lecerf

Ernährungswissenschaftler am Institut Pasteur in Lille
und Autor von *La joie de manger* (Éditions du Cerf, 2022)

INHALT



6

Geleitwort	5
Vorwort	10

HÜLSENFRÜCHTE KENNEN UND ZUBEREITEN 13

Ein bisschen Botanik	14
Nährstoffe unter der Lupe	18
Niedriger GI, was heißt das?	20
Hülsenfrüchte zubereiten	24
Mayonnaise mit Aquafaba	27
Mousse au Chocolat mit Aquafaba	27
Gut für die Gesundheit und für unseren Planeten	28
5 gute Gründe, Hülsenfrüchte zu essen	31



VORSPEISEN

33

Ackerbohnencreme mit Orangen	34
Linsencreme mit Roten Beten und Ziegenfrischkäse	34
Pannacotta mit Frühlingsgemüse	36
Hummus aus roten Linsen	38
Provenzalischer Bohnenaufstrich	38
Falafel mit Karotten und Kreuzkümmel	40
Kroketten aus Kidneybohnen mit Erdnüssen	42
Geröstete Lupinenkerne zum Knabbern	42



SCHNELLE GERICHTE

45

Beluga-Linsensalat mit Pfirsichen und Feta	46
Orzo-Salat mit Kidneybohnen und Cashew-Pesto	48
Kichererbsensalat mit mariniertem Paprika, Eiern und Kreuzkümmel	50
Quinoa-Salat mit Garnelen und Edamame	52
Weiße-Bohnen-Salat mit Blauschimmelkäse und Entenbrust	54
Rote Linsencremesuppe mit Blumenkohl und Speck	56
Gazpacho mit Kidneybohnen und Roquefort	56
Weiße-Bohnen-Suppe mit Brokkoli und Mandeln	58



7



Grüne Linsensuppe mit Zucchini und Parmesan-Baguette	60
Kichererbsensuppe mit Merguez-Spießchen	62
Zucchinitopf mit Kichererbsen und Kurkuma-Couscous	64
Shakshuka mit weißen Bohnen	66
Burger aus schwarzen Bohnen	68
Burger aus weißen Bohnen	69
Rinderchili mit Flageolet-Bohnen	72
Fischfilet mit Linsen und Spargel	73
Gefüllte Paprika mit Ricotta, Thunfisch und Bohnen	74
Linguine mit Parmesancreme, Beluga-Linsen und Räucherlachs	76
Erbsenpastete mit Chorizo	78
Rinderhack mit Ackerbohnen und Spinat	80
Hähnchenbrust mit Artischockenböden und pikanten Kichererbsen	81
Putencurry mit Kidneybohnen	82
 EXTRA FÜR KINDER	85
Wraps mit Bohnenpüree, Avocado, Tomaten und Cheddar	86
Erbsenpüree mit Kürbis	88
Kichererbsen-Fritten	90





Selbst gemachter Ketchup	90
Dreierlei Bohnen in Tomatensoße	92
Linsen mit Kartoffelhaube	94
Linsen-Thunfisch-Bällchen mit Zitronendip	96
Nudeln mit Erbsen, Schinken und Feta	98
Herbstgemüse mit Mungobohnen und Hähnchen	100

EINTÖPFE	103
-----------------	------------

Soupe au pistou	104
Dal mit Spalterbsen und Mandeln	106
Spalterbsen mit Räuchertofu	108
Brasilianische Feijoada	109
Fischtopf mit Garnelen und weißen Bohnen	110
Libanesisches Maghmour	112
Kalbs-Tajine mit Kichererbsen, Rüben und Pistazien	113
Korsische Linsen mit Pancetta	116
Register nach Zutaten	120
Register der Rezepte	125



VORWORT

Hülsenfrüchte sind relativ unbekannt und haben teilweise sogar einen schlechten Ruf. Getrocknete Erbsen, Linsen und Bohnen landen selten in unseren Einkaufskörben. Sie gelten als schwer verdaulich und die Zubereitung ist als mühsam verrufen. Dabei verdienen diese seit Jahrtausenden kultivierten Samen, die schon den ältesten Kulturen als Nahrung dienten, durchaus eine nähere Betrachtung ihrer Nährwerte.

Wussten Sie, dass Hülsenfrüchte zu den Superfoods gehören? Sie sind sowohl aus ernährungswissenschaftlicher als auch aus ökologischer und wirtschaftlicher Sicht interessant. Und ihre große Vielfalt hat dazu geführt, dass sie auf allen Kontinenten Grundlage traditioneller Gerichte sind, insbesondere in Verbindung mit Getreide. Sie laden also zu einer kulinarischen Weltreise ein.

Seit einigen Jahren wird empfohlen, mindestens zweimal pro Woche Hülsenfrüchte zu essen. Wenn ich die Ernährungstagebücher meiner Patientinnen und Patienten analysiere, stelle ich fest, dass wir davon weit entfernt sind. Das brachte mich auf die Idee, dieses Buch zu schreiben und etwas für das Image der Hülsenfrüchte zu tun.

Viele Menschen möchten sich gesund (oder gesünder) ernähren und dabei auch weniger tierisches Eiweiß konsumieren. In diesem Zusammenhang kommen die Hülsenfrüchte zum Tragen. Sie entsprechen auch dem verbreiteten Wunsch nach selbst gekochten Mahlzeiten und loser Ware.

Hülsenfrüchte sind ernährungsphysiologisch sehr wertvoll. Sie sind reich an pflanzlichen Proteinen und Mikronährstoffen (Vitaminen und Mineralien) und spielen eine wichtige Rolle bei der Prävention bestimmter Stoffwechselkrankheiten (Diabetes, hoher Cholesterinspiegel ...) sowie bei der Bekämpfung von Mangelernährung in bestimmten Bevölkerungsgruppen.

Wegen ihrer sättigenden Wirkung tragen sie zur Gewichtskontrolle bei. Sie enthalten kein Cholesterin, haben einen niedrigen glykämischen Index und fördern ein gesundes Darm-Mikrobiom. Zugegeben, manchen Menschen bescheren sie Verdauungsprobleme, doch die lassen sich mit einfachen Küchentricks in den Griff bekommen. Damit steht dem guten Vorsatz, mehr Hülsenfrüchte zu essen, nichts mehr im Wege.

Mit diesem Buch möchte ich diese viel zu wenig bekannten Lebensmittel ins Rampenlicht stellen. Ich hoffe, dass ich Sie damit auf den Geschmack bringe und Ihnen Lust mache, Hülsenfrüchte öfter auf den Speiseplan zu setzen.



Dr. Sarah Kdouh

