

die Kunst des Essens



- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Vorträge

Aktueller Tipp zu Hülsenfrüchten

Kochen mit Hülsenfrüchten

Hülsenfrüchte sind sättigend, sie liefern komplexe Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe und besitzen den höchsten Eiweißgehalt der pflanzlichen Lebensmittel. Zudem sind Hülsenfrüchte gute Vitamin- und Mineralstoff-Lieferanten, frei von Fett - d.h. arm an Kalorien (ein guter Ausgleich für die Naschereien der Advents- und Weihnachtszeit?) - und dazu noch preiswert! Gönnen wir ihnen also jetzt reichlich Platz auf unserem Speisenplan und füllen wir so die Lücke, bis wir wieder aus den einheimischen, frischen Gemüsesorten auswählen können.

Sie können sie verwenden für Suppen und Eintöpfe, als Gemüse oder für Salate bzw. für Antipasti. In der arabischen Küche sind Hülsenfrüchte auch Grundlage für Brotaufstriche.

Kennen Sie Sprossen oder Keimlinge? Es sind die gekeimten Hülsenfrüchte, die so zusätzliche Vitamine produzieren und Giftstoffe abbauen. Sie können die Keimlinge selbst ansetzen oder fertig kaufen. Die Haltbarkeit beträgt nur wenige Tage. Vor dem Verzehr sollen die Sprossen gut gewaschen werden.

Für die schnelle Küche bietet der Handel gekochte Hülsenfrüchte in Dosen, die das Einweichen und lange Kochen ersparen.

Hinweise zum Zubereiten:

Hülsenfrüchte nie roh verzehren, da sie natürliche Giftstoffe enthalten, die erst beim Kochen zerstört werden.

Bohnen wollen ca. 12 Stunden eingeweicht und – wenn nicht anders angegeben - dann mit frischem Wasser ein bis zwei Stunden gekocht werden. Sie verursachen gern Blähungen, deswegen reichlich würzen mit Bohnenkraut und Majoran.

Linsen müssen nicht eingeweicht werden und haben eine Garzeit von 20 bis 40 Minuten – je nach Sorte. Sie sind bekömmlicher, wenn sie ins kochende Wasser gegeben werden, das einen Schuß Essig enthält. Damit sie nicht hart bleiben, soll das Salz erst zum Schluß an die Linsen.

Ungeschälte Erbsen benötigen eine Einweichzeit von ca. 6 Stunden und wollen mit dem Einweichwasser ca. 60 Minuten leise köcheln. Halbe Erbsen sind bereits geschält, müssen also nicht mehr eingeweicht werden.

Serbische Bohnensuppe (Rezept für 4 Personen)

200 g weiße Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen;
schlechte Bohnen (schwimmen oben) entfernen.

300 g mageres Rindfleisch würfeln und in einem großen Topf mit

1 Eßlöffel Öl anbraten.

½ Zwiebel grob hacken und zu dem Fleisch geben,

2 Eßlöffel Tomatenmark kurz mitrösten.
Die Bohnen mit dem Einweichwasser zugeben.

1 Stängel Bohnenkraut,
Pfeffer, Salz und 1 Eßlöffel
Paprikapulver hinzufügen und ca. 60 Minuten garen.

1 Paprikaschote würfeln und zur Suppe geben,

1 Karotte fein schneiden und zur Suppe geben

½ Porree fein schneiden und ebenfalls zur Suppe geben.

Alles zusammen weitere 30 Minuten garen.

Pro Portion ca. 320 kcal.

Das Essen ist eigentlich komplett, bei großem Hunger mit Laugenbrezel ergänzen.

Sie können die Zubereitungszeit verkürzen, wenn sie eine Dose weißer Bohnen in Tomatensoße verwenden.

Linsentaler (Rezept für 4 Personen)

6 Scheiben altes Brot	
200 ml heißer Milch	(im Sinn von 200g Weiß- oder Mischbrot) mit
125 g Linsen und 1 Lorbeerblatt	einweichen. In der Zwischenzeit
etwas Semmelbrösel	in wenig Wasser weich kochen. Das Lorbeerblatt entfernen, evtl. Linsenwasser abgießen und Linsen und Brot zu einer Masse verarbeiten. Evtl. mit
2 Zwiebeln	die Konsistenz regulieren.
Pfeffer und Salz und Kräuter (+ evtl. Knoblauch)	fein hacken und zur Masse hinzufügen. Mit
2 Eier	nach Belieben pikant abschmecken.
4 Eßlöffel Öl	hinzufügen und mit nassen Händen Taler formen. In der Pfanne mit
Pro Portion ca. 460 kcal.	ausbacken.

Dazu paßt ein bunter Blattsalat.

Dieses Essen läßt sich gut vorbereiten, wenn man die Masse am Vortag herstellt. Die Eier werden dann erst am nächsten Tag hinzugefügt.

Restliche Taler können auch kalt gegessen werden.