

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind wertvoll für die Gesundheit, nachhaltig und preiswert. In vielen Ländern gehören sie zur Alltagsküche. Aus Linsen, Bohnen und Erbsen können die unterschiedlichsten Gerichte zubereitet werden, wie Currys, Suppen, Salate, Brotaufstriche oder Saucen.

Definition

Hülsenfrüchte sind die getrockneten Samen von Pflanzen wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen oder Bohnen. Sie reifen in einer Hülse heran, weshalb sie Hülsenfrüchte genannt werden.

Hülsenfrüchte zubereiten

Mit Ausnahme von Linsen, Erbsen und Erdnüssen müssen alle Hülsenfrüchte eingeweicht werden.

Hülsenfrüchte können

- mit viel Wasser gesiedet werden
- im Dampfkochtopf deutlich schneller gegart werden (ca. 1/5 der Kochzeit)
- Blähungen verursachen, wenn sie nicht genügend gegart oder vor dem Garen nicht eingeweicht werden

Kidneybohnen haben ihren Namen von der nierenähnlichen Form.



- 1/2 KL Natron im Kochwasser verkürzt die Garzeit und macht die Hülsenfrüchte schneller weich
- Das Kochwasser von Kichererbsen kann schaumig gerührt werden. So kommt es als veganer Ersatz für Eischnee zum Einsatz, z.B. bei der Zubereitung der Kichererbsennuggets, S. 291
- Roh sind Hülsenfrüchte ungeniessbar, die einzige Ausnahme ist die Gartenerbse
- Hülsenfrüchte haben kaum Eigengeschmack, daher ist das Würzen hier besonders wichtig
- Sojabohnen enthalten besonders viele Proteine

Richtwerte für Einweich- und Garzeiten von Hülsenfrüchten

	Einweichen	Garen
Rote Linsen(geschält)	–	8–10 Min.
Grüne Linsen (ungeschält)	–	25 Min.
Kichererbsen, Erbsen (ungeschält)	8–12 Std.	45 Min.
Bohnen	8–12 Std.	60–90 Min.
Sojabohnen	8–12 Std.	90–120 Min.

Verarbeitungsgrad

Die meisten Hülsenfrüchte sind getrocknet oder bereits gekocht als Konserve erhältlich. Es werden auch Fertiggerichte aus Hülsenfrüchten verkauft, etwa Falafel oder Hummus.

Sojabohnen sind meistens nur verarbeitet erhältlich, beispielsweise als Sojamilch, Sojasauce, Tofu oder Tempeh.



Hülsenfrüchte sind die proteinreichsten pflanzlichen Nahrungsmittel. Linsen, Erbsen und Bohnen haben einen hohen Gehalt an Nahrungsfasern. Deshalb machen sie lange satt. Erdnüsse sind auch Hülsenfrüchte, enthalten jedoch viel mehr Fett als die anderen.

Rote Linsen sind in 10 Min. gar.

