

SUPERKRÄFTE AUF DEM TELLER

Hülsenfrüchte stecken voller Proteine und Vitamine. Erbsen, Linsen, Lupinen und Bohnen werden inzwischen auch in der Schweiz angebaut. Kulinarisch und ökologisch ein Gewinn.

— Text Kathrin Fritz | Rezepte Judith Gmür-Stalder | Fotos Maurice K. Grünig

Getrocknete Bohnen, Gelberbsen, Lupinen, Kichererbsen und Linsen (v.l.) helfen dabei, sich eiweissreich zu ernähren. Unsere Rezepte zeigen, was damit alles möglich ist.





GLOSSAR

1

– ERBSEN –

Erbsen dürfen als einzige Hülsenfrüchte roh gegessen werden. Dazu eignen sich vor allem die süssen grünen Erbsen und die Knackererbsen. Letztere dürfen gleich mit der Schale genossen werden. Gelbe Erbsen oder Palerbsen sind mehlig, sie werden geschält und gelangen meist getrocknet in den Handel.

EIWEISSGEHALT

Pro 100 g Trockenmasse: ca. 23 g, 100 g frische Erbsen ca. 7 g

2

– BOHNEN –

Bohnen – vor allem die sogenannten Auskernbohnen, also diejenigen, die man aus der Schale pult – gibt es in ungeheurer Vielfalt und Schönheit: gesprenkelt, zweifarbig, rot, weiss, gelb, schwarz oder braun. Wie die meisten Hülsenfrüchte dürfen Bohnen nicht roh gegessen werden. Sie enthalten Phasin, einen gesundheitsschädlichen Stoff, der durch das Kochen abgebaut wird. Da auch das Kochwasser erhebliche Mengen an Phasin enthält, muss es weggesaugt werden.

EIWEISSGEHALT

Trockenmasse: ca. 18–23 g, je nach Sorte

3

– SÜSSLUPINEN –

Lupinen kennen viele Menschen aus den Gärten. Die Samen dieser Blumen sind allerdings nicht für den Verzehr geeignet. Dafür werden spezielle Sorten angepflanzt. Lupinen enthalten als einziger Eiweisslieferant keine Purine. Sie sind deshalb gut für Menschen mit hohem Harnsäurespiegel.

EIWEISSGEHALT

Pro 100 g Trockenmasse: ca. 40 g

4

– KICHERERBSEN –

Auch diese ursprünglich aus wärmeren Gebieten stammenden Hülsenfrüchte gedeihen hierzulande gut. Die ballaststoffreichen Kichererbsen balancieren laut chinesischen und australischen Studien den Blutzuckerspiegel aus, was zu einem lang andauernden Sättigungsgefühl führt und Heisshungerattacken vermindert.

EIWEISSGEHALT

Pro 100 g Trockenmasse: ca. 20 g

5

– LINSEN –

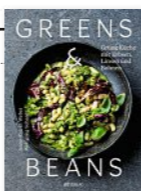
In der Schweiz angebaut werden rote, braune, grüne und schwarze Linsen. Die schwarzen, auch Beluga-Linsen genannt, verkochen weniger und sehen auch in einem Salat gut aus. Bei den roten Linsen handelt es sich meist um geschälte Linsen. Diese sind für viele Menschen deshalb besser verdaulich. Da sie nach dem Schälen in zwei Hälften zerfallen, benötigen sie auch weniger Kochzeit als andere. Stammen die grünen Linsen aus dem Anbauggebiet Le Puy in Frankreich, nennt man sie Puy-Linsen. Dies ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (AOP). In der Schweiz angebaute Puy-Linsen heissen deshalb einfach grüne Linsen. Wie die braunen benötigen die grünen Linsen etwas länger zum Kochen und zerfallen dann auch.

EIWEISSGEHALT

Pro 100 g Trockenmasse: ca. 24 g

DAS BUCH

Linsen und Co., leicht und frisch, kombiniert mit ganz viel Grünzeug. Anne-Katrin Weber. «Greens & Beans», AT, 36 Fr. (ab 25.3. im Handel).



Der Anbau von Hülsenfrüchten ist ein Gewinn für Mensch, Tiere und Boden. Denn Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Co. enthalten nicht nur sehr viele für den Menschen lebenswichtige Proteine, sie tun auch Äckern und der Umwelt allerlei Gutes. Ihre tiefen Pfahlwurzeln lockern die Böden auf und bereiten sie auf die Nachkulturen vor. Mit Hilfe von Knöllchenbakterien binden Hülsenfrüchte Stickstoff aus der Erde und «düngen» so auf natürliche Weise. Lässt man einige der Schmetterlingsblütler erblühen, ernähren sie Insekten und Schmetterlinge. Bisher wurde der Anbau von Hülsenfrüchten allerdings vom Bund nur unterstützt, wenn sie an Tiere verfüttert wurden. Ab diesem Jahr wird auch die Produktion für die menschliche Ernährung mit 1000 Franken pro Hektare und Jahr unterstützt. Gefördert wird die Kultivierung von Bohnen, Lupinen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Wicken.

Bioprodukte im Hofladen in der Nähe suchen: biomondo.ch

Pasta mit Kichererbsen-Gemüse-Sugo

– Für 4 Personen –

ZUTATEN

100 g Kichererbsen*, 1 Msp. Natron, 1 Zwiebel (fein gehackt), 2 Knoblauchzehen (gepresst), 2 EL Olivenöl oder Butter, 400 g gemischtes Gemüse (z. B. Rüebl, Lauch, Sellerie, klein gewürfelt), 3 EL Tomatenpüree, 1 Dose Pelati (400 g), 3–4 dl Gemüsebouillon, Salz, Pfeffer, einige Tropfen Zitronensaft, wenig Honig nach Belieben, 2–3 EL Petersilie (gehackt und zum Garnieren), 400–500 g Spaghetti, 2 EL Olivenöl, wenig geriebener Käse, nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen mit viel Wasser über Nacht

einweichen. Abgießen und in frischem Wasser mit dem Natron aufkochen. Bei kleiner Hitze 50–60 Minuten weich kochen. Dann abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Für den Sugo Zwiebeln und Knoblauch im Öl andämpfen. Gemüse und Tomatenpüree kurz rösten. Mit Pelati und Bouillon ablöschen, aufkochen.

3. Kichererbsen beifügen, unter mehrmaligem Rühren 20–25 Minuten weich kochen. Würzen, Zitronensaft, Honig und Petersilie beifügen, abschmecken.

4. Spaghetti in siedendem Salzwasser al-

den und gut abtropfen lassen. Mit Öl und dem Sugo mischen, auf vorgewärmte Teller anrichten und garnieren.

Einweichen: über Nacht

Zubereitung:

ca. 45 Minuten

Kochen: ca. 1½ Stunden

– TIPPS –

Mehrere Portionen Kichererbsen einweichen und garen. Sie lassen sich zugefroren im Kühlschrank 3–4 Tage aufbewahren, mehrere Wochen tiefkühlen oder heiss einmachen.

* Kichererbsen aus CH-Produktion z. B. bei mahlerundco.ch



Gelberbsen-Burger

– Für 4 Personen –

ZUTATEN BURGER

100 g Gelberbsen*,
1 Msp. Natron, 250 g
Gschwellti (geschält,
in Stücken oder an der
Bircherraffel gerieben),
50 g Lauch (in Stücken),
50 g Rüeblli (in Stücken),
1 Knoblauchzehe (ge-
presst), 1–2 TL Kurkuma,
1 TL Currypulver, Salz,
Pfeffer, einige Tropfen
Zitronensaft, ca. 40 g
Panko (japanisches Pa-
niermehl), Bratbutter
zum Braten

BUNS UND FÜLLUNG

4 Burger-Brötli,
einige Salatblätter,
Rüeblilocken,

Weisskabisstreifen,
Essiggurken, 4–8 EL
Rahmjoghurt, 4 EL
Gemüse-Pesto, Micro
Leaves

ZUBEREITUNG

1. Gelberbsen über Nacht in genügend Wasser einweichen. Abgiessen, in frischem Wasser mit Natron aufkochen und 40–50 Min. weich kochen, abgiessen und gut abtropfen lassen (ergibt ca. 200 g).
2. Gelberbsen mit dem Gemüse bis und mit Knoblauch im Mixer kurz fein hacken, so-
dass die Masse form-
bar ist. Alles würzen
und mit Zitronensaft
abschmecken.

3. Aus der Masse 4–8
Burger formen, nach
Belieben in Panko
wenden und in der
Bratbutter beidseitig
bei kleiner Hitze
vorsichtig knusprig
braten.
4. Burger-Brötchen kurz
im Ofen oder in einer
Bratpfanne aufba-
cken, aufschneiden,
mit Salat belegen. Je
einen Burger darauf-
legen, mit den restli-
chen Zutaten garnie-
ren, Brötchen-Deckel
auflegen und sofort
servieren.

Einweichen: über Nacht
Zubereitung: ca. 45 Mi-
nuten
Garen: ca. 50 Minuten

– INFO –

Schneller geht es mit
200 g Gelberbsen aus
der Dose. Um Energie zu
sparen, kochen Sie die
2- bis 3-fache Hülsen-
fruchtmenge und ver-
wenden den Rest für die
Zubereitung von Salat,
Suppen, Aufstrichen
oder geben sie in Pasta-
sauce, Risotto oder auf
Pizzen und Wähen.

* Gelberbsen aus CH-Produktion
z. B. bei biofarm.ch

–TIPP–

Nach Belieben für
die Burger andere
Hülsenfrüchte oder
Reste von gekochten
Hülsenfrüchten
verwenden.



Linsen-Randen-Risotto mit Nussmus

– Für 4 Personen –

ZUTATEN

100 g grüne Linsen*,
1 Zwiebel (fein gehackt),
1 Knoblauchzehe
(gepresst), 2 EL Olivenöl,
300 g Risottoreis
(z. B. Carnaroli), 400 g
rohe Randen (geschält,
klein gewürfelt), 1 dl Rot-
wein oder Gemüsebouillon,
ca. 8 dl Gemüsebouillon,
100 g Mascarpone, Salz,
Pfeffer

GARNITUR

ca. 100 g Mascarpone,
3–4 EL Nussmus (z. B. Ha-
selnuss oder Mandel),
Nussöl zum Beträufeln,
Piment d'Espelette, Kerbel
oder Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Linsen in genügend Was-
ser ca. 25 Minuten knapp
weich kochen. Abgiessen
und gut abtropfen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch
im Öl andämpfen. Reis

kurz mitdünsten. Randen
und Wein zugeben, etwas
einkochen. Dann nach
und nach mit der Bouil-
lon angiessen und unter
häufigem Rühren al den-
te kochen. Mascarpone
darunterrühren, würzen.

3. Risotto auf vorgewärmte
Teller verteilen. Aus dem
Mascarpone Quenelles
(Bällchen) formen, dar-
aufgeben, garnieren und
sofort servieren.

Zubereitung: ca. 50 Minuten

– TIPPS –

Nach Belieben mehr
Linsen kochen und für
Suppe, Salat, Brotteig,
Aufstrich oder Brotbelag
weiterverwenden.
Nach Belieben geriebenen
Käse dazu servieren.

* Linsen aus CH-Produktion z. B. bei
biofarm.ch



Hefeschnecken mit Lupinen-Apfel-Zimt-Füllung

– Für ca. 15 Stück –

ZUTATEN

100 g Süsslupinen*, 1 Msp.
Natron, 400 g Mehl, ¼ TL
Salz, 2 EL Zucker, 5–10 g
Hefe (zerbröckelt), ca. 2½ dl
Milch, 75 g Butter (in
Stücken), 100 g gemahlene
Haselnüsse, 75 g Zucker,
2 Äpfel, ca. 350 g (an der
Röstiraffel gerieben), 1 Bio-
Zitrone (abgeriebene Schale,
Saft), 2 TL Zimt oder Vanille,
ca. 1 dl Rahm, etwas Mehl

GLASUR

150 g Puderzucker, 2–3 EL
Zitronensaft oder Wasser

ZUBEREITUNG

1. Lupinen über Nacht ein-
weichen. Abgiessen, mit
frischem Wasser und
Natron aufkochen und
ca. 70 Minuten bei kleiner
Hitze weich kochen. Ab-
giessen, fein pürieren.
2. Für den Teig Mehl, Salz und
Zucker mischen. Hefe mit
der Milch anrühren, dazu-
geben. Butter zugeben und

alles zu einem weichen Teig
kneten. Zugedeckt bei Raum-
temperatur oder über Nacht
an einem kühlen Ort aufs
Doppelte aufgehen lassen.

3. Füllung: Lupinen, Zutaten
von Haselnüssen bis und
mit Rahm zu einer streich-
fähigen Masse verrühren.
4. Teig zu einem Rechteck von
40×50 cm auswallen. Füllung
darauf verstreichen. Von der
Längsseite her aufrollen und
in ca. 15 Schnecken schnei-
den, mit Backpapier auf Blech
legen und ca. 30 Minuten
zugedeckt aufgehen lassen.
5. In der unteren Hälfte des auf
180 Grad (Heissluft) vorge-
heizten Ofens 20–25 Minuten
backen.
6. Für die Glasur alles verrüh-
ren, Schnecken noch warm
damit bestreichen.

Zubereitung: ca. 2 Stunden
Einweichen: über Nacht
Aufgehen lassen: ca. 4 Stunden
oder über Nacht

* Süsslupinen aus CH-Produktion z. B. bei
suesslupinen.ch



-TIPP-
Lässt sich zugedeckt und kühl 4–5 Tage aufbewahren oder tranchenweise tiefkühlen

Linzen-Schokoladen-Cake

– Für eine Cakeform von ca. 26 cm Länge –

ZUTATEN

100 g Linsen*, 125 g Butter, in Stücken (weich), 175 g Zucker, 1 Prise Salz, 2 TL Vanillezucker, 2 Eier, 100 g dunkle Schokolade (geschmolzen), 50 g gemahlene Haselnüsse, 100 g dunkle Schokolade (gehackt), 175 g Mehl, 1 TL Backpulver

GLASUR/GARNITUR

½ Beutel weisse Kuchen-
glasur (nach Anleitung auf dem Beutel geschmolzen),
2 EL der gekochten Linsen,
2 EL Haselnüsse (geröstet,
gehackt)

ZUBEREITUNG

1. Linsen in siedendem Wasser 20–25 Minuten weich köcheln. Abgiessen, abspülen, abtropfen und auskühlen lassen (ergibt ca. 225 g). 2 EL der gekochten Linsen für Garnitur beiseitestellen.
2. Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Salz, Vanillezucker und Eier beifügen, rühren, bis die Masse hell ist. Geschmolzene Schokolade gut in die Masse einrühren.
3. Linsen, Nüsse und gehackte Schokolade beifügen. Mehl und Backpulver mischen, kurz unter den Teig rühren.

4. Masse in eine mit Backpapier belegte Form füllen, glatt streichen.
5. In der unteren Hälfte des auf 170 Grad (Heissluft) vorgeheizten Ofens 55–60 Minuten backen. Nadelprobe machen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
6. Cake mit der Glasur überziehen, mit Linsen und Nüssen bestreuen.

Zubereitung: ca. 40 Minuten
Backen: ca. 60 Minuten
Kochen: ca. 25 Minuten

* Linsen aus CH-Produktion z. B. bei biofarm.ch, farmy.ch, coop.ch, puravita.ch

Bohnen-Hummus auf Ofenkartoffeln mit Micro Leaves

– Für 4 Personen –

ZUTATEN

150 g schwarze Bohnen*, 1 Msp. Natron, 2 EL Tahini, 1 TL Honig, 2–3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chili, 1 Knoblauchzehe, ca. ¼–1 dl Olivenöl

OFENKARTOFFELN

6–8 grosse, festkochende Kartoffeln, nach Belieben geschält, halbiert, Olivenöl, Salz

GARNITUR

Micro Leaves, schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

1. Bohnen über Nacht in genügend Wasser einweichen. Abgiessen, mit frischem Wasser und Natron aufkochen. 60–70 Minuten bei kleiner Hitze so weich kochen, dass eine Bohne zwischen 2 Fingern zerdrückt werden kann. Abgiessen, gut abtropfen lassen. 5–6 EL gekochte Bohnen für die Garnitur beiseitestellen.
2. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren, abschmecken und in eine Schüssel geben, durchziehen lassen.
3. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Olivenöl beträufeln, würzen und in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen.
4. Kartoffeln auf vorgewärmte Teller geben, mit Hummus bestreichen und mit Micro Leaves, wenig Olivenöl, Sesam und den beiseitegestellten Bohnen garnieren, warm servieren.

Einweichen: über Nacht

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Kochen: ca. 70 Minuten

* Schwarze Bohnen aus CH-Produktion z. B. bei biofarm.ch

-TIPP-

Hummus kann im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt werden. Schmeckt auch zu grilliertem Gemüse oder im Sandwich.

