

# KOCHE MIT UNS

Hülsenfrüchte

Teil I



# HÜLSENFRÜCHTE

BY **KRÄUTERDEALER**



## VIelfalt GENIESSEN

Weißer Bohnen  
Kidneybohnen  
Grüne Erbsen  
Rote/Gelbe Linsen  
Berglinsen  
Tempeh  
Azukibohnen  
Kichererbsen  
Edamame  
Süßlupinen  
Beluga Linsen  
Spalterbsen  
Sojabohnen  
Erdnüsse (ungesalzen)

## REZEPTINSPIRATIONEN

- Weiße Bohnen in den Haferbrei
- Linsen in Tomatensoße
- Curry mit roten/gelben Linsen
- Bolognese mit Linsen
- Hummus aus Kichererbsen oder weißen Bohnen
- Chili con/sin Carne
- Obstsalat mit weißen Bohnen
- versch. Hülsenfrüchte zu Salat

## BITTE BEACHTEN

- Einweichzeit vor dem Kochen meist 12 Stunden
- Kochzeit etwa 60 Minuten
- Salz erst am Ende der Kochzeit hinzugeben
- Vorgekochte Hülsenfrüchte sind meist stark gesalzen, deshalb gut abwaschen



## GUT FÜR

Langsamer Blutzuckeranstieg  
lang sättigend  
liefern hochwertiges Eiweiß  
positiv für Gewichtsabnahme  
fördern gesunde Darmflora



Unsere Rezepte wie du Hülsenfrüchte in deinen Alltag einbauen kannst.

Unsere Rezepte sind alle vegetarisch, einige auch vegan. Fleisch, Wurst oder Käse kannst du ganz einfach selbst ergänzen.

Sieh es als Inspiration, koche nach, verändere, entwickle weiter. Mache für dich Lieblingsgerichte daraus. Es sind bewusst sehr unterschiedliche Rezepte um deine Ideen in verschiedene Richtungen zu lenken.

Die Tomatensoße ist wirklich grandios, obwohl sie total einfach ist. Meine Erwartungen beim Blick auf das Rezept waren sehr niedrig. Jetzt ist es meine Lieblingssoße, besser als jede gekaufte. Wir variieren die Menge Zwiebel, Knoblauch und Hülsenfrüchte um  $\pm 200\%$ .  
Mach das auch!

**KRÄUTERDEALER**

# WEISSE BOHNEN – HAFERBREI

---

## Zutaten für 1 Person

- 4 EL Haferflocken
- 1 TL Mandelmus (ungesüßt)
- 1 TL Leinsamen, geschrotet
- 1 Banane
- 2 EL weiße Bohnen, gekocht
- Früchte/Beeren nach Wahl

Die Banane zerquetschen und mit den Haferflocken, geschrotete Leinsamen, Mandelmus und weiße Bohnen in eine Schüssel geben und alles gut vermischen. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser einrühren. Früchte/Beeren nach Wahl dazugeben. Fertig.



### Tipp:

Gerne auch mit Ceylon-Zimt verfeinern....  
...oder mit Trockenfrüchten  
...oder mit Samen wie Chia, Sesam oder gerösteten Sonnenblumenkernen



# KRÄUTERDEALER'S TOMATENSOSSE

## Zutaten

- 4 große Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Apfelessig, naturtrüb und zuckerfrei
- 4 EL (Berg-) Linsen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in dem 1 EL Olivenöl andünsten und anschließend Tomaten und Linsen dazugeben. Kurz braten lassen und mit dem Apfelessig ablöschen. Ca. 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Anschließend pürieren bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. 1 Prise Salz hinzugeben.

Frische Kräuter, wie Basilikum, runden die Soße geschmacklich ab.



### Tipp:

Ist auch als Tomatensuppe mit einer Scheibe Brot geeignet.



# KICHERERBSEN- SALAT

---

## Zutaten für 2 Hauptgerichte

- 400g Kichererbsen, gekocht
- 1 Gurke
- 2 Spitzpaprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Brokkoli
- 2 Karotten
- 5 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Obstessig
- Salz/Kräutersalz und frische Kräuter nach Bedarf

Die Gurke, Spitzpaprika, Zwiebel, Brokkoli und Karotten entweder klein scheiden oder raspeln je nach belieben. Mit den Kichererbsen vermischen. Essig und Öl dazugeben. Die Sonnenblumenkernen in einem unbeschichteten Topf ohne Öl anrösten bis sie eine leichte Braunfärbung bekommen, etwas abkühlen lassen und über den Salat geben.



### Tipp:

Geht auch mit anderem Gemüse-Tomaten, Sellerie, Kohlrabi, Fenchel, Pilze. Lass deiner Kreativität freien Lauf und probiere aus.

Der Kichererbsensalat eignet sich auch gut um ihn vorzubereiten und mit zur Arbeit/Ausflug zu nehmen.



# KRÄUTERDEALER'S HUMMUS

---

## Zutaten

- 400g Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Tahin
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter als Topping



Alle Zutaten mixen oder pürieren. Erst einmal zwei EL Olivenöl verwenden. Je nach Konsistenz noch Olivenöl und etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmeckt auch super mit weißen Bohnen anstelle der Kichererbsen. Als frische Kräuter passen Koriander oder glatte Petersilie super dazu.

# CHILLI SIN CARNE

---

## Zutaten für 2 Personen

- 400g Kidneybohnen, gekocht
- 500g Tomatensoße (siehe z.B. Kräuterdealer's Tomatensoße)
- 1 EL Olivenöl
- 200g Mais (Glas)
- 1 große Zwiebel
- 200g Vollkornreis
- 1/2 -1 TL Chiliflocken
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

Den Reis abwaschen und mit der doppelten Menge Wasser etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Die Zwiebel klein schneiden. In einem großen Topf die Zwiebel mit dem Olivenöl andünsten. Mais, Kidneybohnen, Chili und Tomatensoße dazugeben und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Das fertige Chili zusammen mit dem Reis servieren.

### Tipp:

Kartoffeln ergänzen das Chili sehr gut. Wenn du keinen Reis hast oder magst kannst du Brot dazu essen.



# WEISSE- BOHNEN- OBSTSALAT

---

## Zutaten

- 400g weiße Bohnen, gekocht
- 4 Nektarinen
- 1 Banane
- 200g Heidelbeeren
- 2 Avocados
- frische Kräuter nach Belieben

Die Nektarinen und die Avocados klein schneiden. Mit den weißen Bohnen, einer zerquetschten Banane und den Heidelbeeren vermischen.

### Tipp:

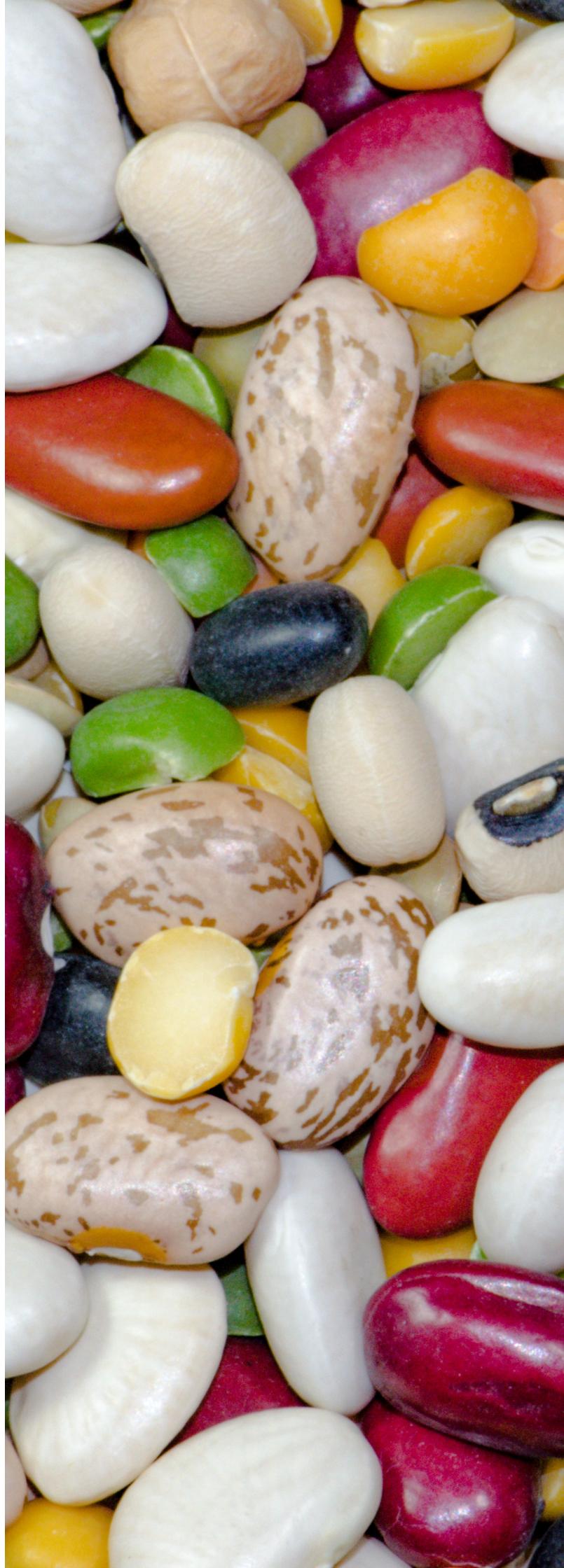
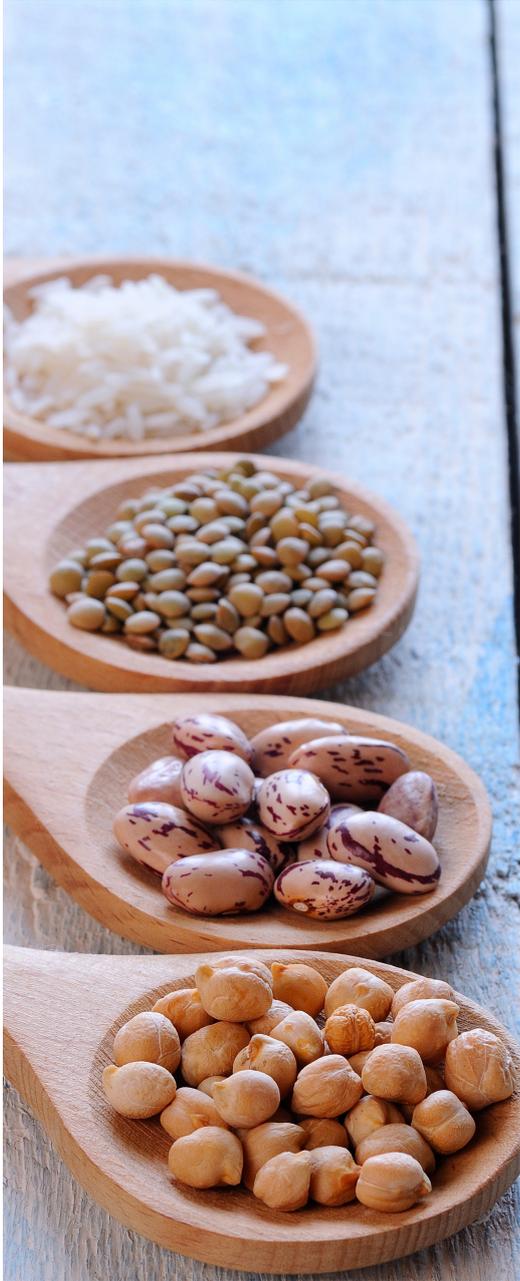
Besonders gut passt hier Thai-Basilikum dazu.



### Tipp:

Je nach Saison auch ganz anderes Obst verwenden, Melone, Erdbeere, Apfel, Brombeeren,...

Lass deiner Fantasie freien Lauf und entscheide dich einfach für etwas, was zusammenpasst



# HÜLSENFÜCHTE RICHTIG VERWENDEN

Kochen oder Keimen. Das ist hier die Frage

aus dem



mach das

Hülsenfrüchte zu keimen ist eine tolle Möglichkeit echte Superfoods in deinen Speiseplan zu integrieren. Es ist auch ganz einfach das zu Hause selbst zu machen. Außerdem bringt es noch mehr Abwechslung im Geschmack.

## Hülsenfrüchte

## Einweichzeit

## Keimdauer

Grüne Erbsen	12 Stunden	2-3 Tage
Kichererbsen	12 Stunden	2-3 Tage
Süßlupine	12 Stunden	2-3 Tage
Mungbohne	12 Stunden	4-10 Tage
Ackerbohne	12 Stunden	2-3 Tage
Linsen	12 Stunden	2-3 Tage
Sojabohne	12 Stunden	2-3 Tage

Kaufe bitte zum keimen Sprossen in Bio-Qualität. Du kannst "normale" Hülsenfrüchte kaufen, die du auch zum kochen verwenden kannst oder spezielle Hülsenfrüchte zum keimen (z.B. von Rapunzel Naturkost).

So geht's:

- In ein Keimglas (z.B. von Rapunzel Naturkost) gibst du so viele Hülsenfrüchte bis maximal der Boden bedeckt ist, das sind 1-2 Esslöffel
- Hülsenfrüchte einweichen lassen.
- Ab dem zweiten Tag die Hülsenfrüchte 2 – 3 x täglich mit kaltem Wasser spülen. Gut abtropfen lassen auf dem Kopf stehen lassen.
- Nach 2-3 Tagen (außer Mungbohnen) sind die Hülsenfrüchte verzehrbereit. Sie sind dann ungefähr 2x so lang wie der Samen.
- Vor dem Verzehr nochmal gut mit kaltem, klarem Wasser abspülen.

Die gekeimten Hülsenfrüchte kannst du pur, als Brotbelag, zum Salat, aber auch zu Nudeln und Kartoffeln essen.

