



---

# DER HÜLSENFRÜCHTE GUIDE

---

ZUBEREITUNGSTIPPS • REZEPTE •  
BESONDERHEITEN

@LOEWENANTEIL

# INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeines	1
Ernährungsphysiologische Bedeutung von Hülsenfrüchten	2
• Proteine	3
• Kohlenhydrate und Ballaststoffe	4-5
• Fette	5
Mikronährstoffe	6
• Vitamine	7-8
• Mineralstoffe & Spurenelemente	10
Potenzielle gesundheitliche Auswirkungen beim Konsum von Hülsenfrüchten	11
Tägliche Verzehrempfehlungen	12
Übersicht über Hülsenfrüchte	13
• Erbsen	14
• Kichererbsen	15
• Linsen	16
• Soja	19
• Bohnen	20
Kochen & Zubereitung	23
Küchentipps	27
Verarbeitungsmöglichkeiten & Weiterverwendung	28-29
Rezepte	30

# HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte (botanisch: Leguminosae) sind die reifen, getrockneten Samen von Schmetterlingsblütlern. Ihre Bezeichnung kommt daher, dass die Samen in der Fruchthülse der fünfblättrigen Blüten heranwachsen und reifen.

Leguminosae gehören weltweit zu den ältesten Kulturpflanzen und bilden die drittgrößte Blütenpflanzen-Familie ab. Sie umfassen in etwa 650 Gattungen mit insgesamt über 18.000 Spezies.

Hülsenfrüchte sind nicht nur in der menschlichen Ernährung bedeutsam

Am häufigsten werden Hülsenfrüchte in der Lebens- und Futtermittelindustrie als Nahrungsmittel verwendet.

Auch in der Landwirtschaft kommen sie zum Einsatz: Entweder als Zwischenfrüchte beim Getreideanbau, um den Boden für nachfolgende Aussaaten zu lockern oder zur Stickstofffixierung im Boden. Dabei gehen Leguminosen mit Rhizobium-Bakterien eine Wurzelknöllchensymbiose ein, binden atmosphärischen Stickstoff und fördern somit die Fruchtbarkeit des Bodens.

Davon profitiert wiederum die Wirtspflanze der nachfolgenden Fruchtfolge, z.B. Getreide, da diese daraus den reduzierten Stickstoff bezieht.

Hülsenfrüchte können daher chemische Stickstoff- sowie andere synthetisch-mineralische Dünger ersetzen.

# ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE BEDEUTUNG VON HÜLSENFRÜCHTEN

Hülsenfrüchte sind wertvolle Quellen für Proteine, Ballast- und Mikronährstoffe (v.a. B-Vitamine) und spielen daher eine wichtige Rolle in einer ausgewogenen Ernährung. Je nach Gattung tragen sie noch weitere gesundheitliche Vorzüge: Erdnüsse und Sojabohnen sind beispielsweise wertvolle Ölsaaten.

Hülsenfrucht	Kalorien (pro 100g)	Proteine (pro 100g)	KH (pro 100g)	Ballaststoffe (pro 100g)	Fett (pro 100g)
Augenbohnen	341	24	33	21	1
Azukibohnen	301	23	41	13	1
Belugalinsen	304	23	31	17	2
Berglinsen	343	25	51	15	2
Borlottibohnen	315	19	44	25	3
Erbsen	309	23	41	17	1
Erdnüsse	765	30	7	12	48
Gartenbohnen	338	21	35	23	2
Kichererbsen	337	19	44	16	6
Kidneybohnen	317	24	40	21	2
Linsen	314	23	41	17	2
Lupinen	369	36	21	19	10
Pintobohnen	347	21	63	16	1
Schwarze Bohnen	304	23	42	16	1
Sojabohnen	386	38	6	22	18
Weißer Bohnen	284	21	35	23	2

# PROTEINE

Der Proteingehalt von Hülsenfrüchten beträgt je nach Sorte zwischen 20 und 40%. Obwohl in den Leguminosen alle essentiellen Aminosäuren enthalten sind, unterliegt die Proteinqualität bzw. biologische Wertigkeit jener tierischer Proteinquellen. Dies hat mehrere Gründe:

1. Die Aminosäurezusammensetzung in Hülsenfrüchten ist unausgeglichen.
2. Die Bioverfügbarkeit ist geringer.
3. Die Resorptionsrate wird von antinutritiven Faktoren in Hülsenfrüchten gehemmt; insbesondere von schwefelhaltigen Aminosäuren.

Die **biologische Wertigkeit** (BW) gibt Auskunft über den Anteil an Proteinen, die der Körper aus der Nahrung in körpereigenes Protein umwandelt. Im Optimalfall kommt es zu einer 100%-igen Konversion, weshalb der Referenzwert für ein qualitatives Nahrungsprotein 100 beträgt. Je niedriger die biologische Wertigkeit, desto schlechter ist die Proteinqualität, da nur ein geringer Anteil des Nahrungsproteins in körpereigenes Protein überführt wird.

Konkret heißt das, dass aus Lebensmitteln mit einer hohen biologischen Wertigkeit mehr Protein in den Körper aufgenommen wird als aus Lebensmitteln mit einer niedrigen biologischen Wertigkeit (und gleicher Proteinmenge).

## Lebensmittel mit einer hohen biologischen Wertigkeit :

- Vollei (100)
- Kartoffel (96)
- Milcheiweiß (88)
- Rindfleisch (87)
- Edamer Käse (85)
- Sojamehl (84)
- Quinoa (83)
- Reis (82)
- Magerquark (81)

# PROTEINE

Die Höhe der biologischen Wertigkeit ist unter anderem vom Gehalt und der Zusammensetzung der im Nahrungsmittel enthaltenen Aminosäuren abhängig. Aufgrund des unausgeglichene Aminosäureprofils von Hülsenfrüchten, liegt deren biologische Wertigkeit teilweise weit unter dem Optimum. Soja weist eine Wertigkeit von bis zu 84 auf, Bohnen und Erbsen bis 72 und Linsen nur noch 45. Häufig mangelt es an Methionin, wohingegen der Gehalt an Lysin überdurchschnittlich hoch ist.

Dennoch und insbesondere wegen des hohen Lysingehalts gelten Hülsenfrüchte als wertvolle Proteinquelle, da sie andere inkomplette Lebensmittel ergänzen.

## Die biologische Wertigkeit kann erhöht werden

Durch die gezielte Kombination mit anderen Proteinquellen kann die biologische Wertigkeit auf sogar über 100 angehoben werden, z.B.:

Kombination	Verhältnis	Biologische Wertigkeit
Ei + Soja	60:40	124
Bohnen + Mais	51:49	100
Ei + Erbsen	55:45	120
Soja + Reis	55:45	111
Bohnen + Ei	65:35	108
Soja + Kartoffeln	45:55	103

# PROTEINE

Die Werte über 100 ergeben sich daraus, dass die in einem Lebensmittel fehlende Aminosäure, z.B. Methionin in Hülsenfrüchten oder Lysin in Getreide, von einem Lebensmittel mit einem hohen Gehalt, z.B. Methionin in Getreide oder Lysin in Hülsenfrüchten, ergänzt wird. Dadurch kann der Tagesbedarf einfach gedeckt oder überstiegen werden.

Da kaum ein Lebensmittel eine biologische Wertigkeit von 100 aufweist, sollte die **Proteinbedarfsdeckung im Ernährungsalltag über verschiedene Lebensmittel** erfolgen. Nur so kann langfristig eine ausreichende Versorgung aller Aminosäuren sichergestellt werden.

# KOHLLENHYDRATE UND BALLASTSTOFFE

Der gesundheitliche Vorteil von Hülsenfrüchten ist neben dem hohen Proteingehalt auf den **hohen Ballaststoffgehalt** zurückzuführen. Ballaststoffe liegen in Leguminosen in verschiedenen Ausprägungen vor, sind abhängig vom Kohlenhydratanteil, der Zusammensetzung des Kohlenhydratprofils, der Same selbst (Art und ob mit Schale oder ohne) sowie der Art des Ballaststoffes.

## Kohlenhydrate

Der Anteil von Kohlenhydraten in Hülsenfrüchten liegt bei 50-60% im Rohzustand. Dies entspricht im verzehrfertigen Zustand (abhängig von der Sorte) in etwa 10-20 g.

Bei der Art von Kohlenhydraten in Hülsenfrüchten muss zwischen Stärke und Ballaststoffen unterschieden werden. Ihr Gehalt ist sortenabhängig und macht sich

im Geschmack bemerkbar.

Fettarme Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) bestehen aus ca. 75% Stärke in Form von Amylose, wohingegen fettreiche Hülsenfrüchte (Sojabohnen und Erdnüsse) nur ca. 7% davon enthalten; letztere weisen dafür einen doppelt so hohen Gehalt an Saccharose auf.

Die Bedeutung von Kohlenhydraten in Hülsenfrüchten kommt darin zum Tragen, da durch den hohen Amylose-, Phytinsäure- und Ballaststoffgehalt die enthaltene Stärke langsamer verdaut wird als die Stärke in Getreide. Der glykämische Index ist nur halb so hoch wie der von Weißbrot, d.h., dass der Blutzuckerspiegel im Vergleich langsam ansteigt und die Sättigung länger anhält.



## Ballaststoffe

Ballaststoffe sind langkettige Kohlenhydrate, die der Körper nicht bzw. wenig verwerten kann. Sie liegen in Hülsenfrüchten sowohl in löslicher als auch unlöslicher Form vor und je nach Sorte in unterschiedlich hoher Menge.

In der Schale von Hülsenfrüchten befinden sich vor allem **unlösliche Ballaststoffe** wie Zellulose, die kaum verdaut werden, somit das Stuhlvolumen erhöhen und eine zügige Darmentleerung ermöglichen.

Im Inneren sind primär **lösliche Ballaststoffe** enthalten, die im Magen aufquellen und für eine lange Sättigung sorgen. Im Dickdarm werden diese von Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren verstoffwechselt, wodurch sie **präbiotisch** wirksam sind.

! • Täglich sollten mindestens 30g Ballaststoffe gegessen werden. Diese sind wichtig für eine funktionierende Verdauung, das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden.

Wusstest du, dass alle unsere Gerichte mindestens 17 g Ballaststoffe enthalten? Mit jedem Glas kannst du die Hälfte des Tagesbedarfs an Ballaststoffen decken!

Weiterhin enthalten Hülsenfrüchte einen nicht unwesentlichen Gehalt an **Oligosacchariden**. Diese unverdaulichen Ballaststoffe (Raffinose, Stachyose und Verbascose) werden wie lösliche Ballaststoffe verwertet, können aber zu Flatulenz führen, da sie im Verdauungsprozess enzymatisch nicht aufgespalten werden. Anstelle der enzymatischen Spaltung werden sie im Dickdarm bakteriell zu Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff verstoffwechselt, was bei seltenem Hülsenfrucht-Verzehr zu Beschwerden wie Blähungen führen kann.

Da Oligosacchariden jedoch eine präbiotische Wirkung zukommt, sollten sie (bzw. Hülsenfrüchte) deswegen nicht vermieden werden. Durch Einweichen, Fermentieren oder Kombinieren von Hülsenfrüchten mit Gewürzen (v.a. Kümmel, Fenchel, Anis) oder Kräutern (v.a. Thymian, Oregano und Basilikum), erhöht sich die Bekömmlichkeit.

## FETTE

Hülsenfrüchte spielen bei der Energiezufuhr und Versorgung mit Fett keine Rolle. Die meisten Leguminosen – mit Ausnahme von Soja und Erdnüssen – weisen einen Fettgehalt von 1-3% bzw. weniger als 2 g auf. Als ebenso relativ fettarm gelten Kichererbsen und Lupinen, die in etwa 6 g bzw. 4-9 g Fettsäuren (je nach Sorte) liefern.

Einzig **Soja** und **Erdnüsse** bilden mit einem hohen Fett-, dafür niedrigen Kohlenhydratanteil eine Ausnahme.

### Fetteiche Hülsenfrüchte bilden die Ausnahme

Sojabohnen bestehen zu ca. 18%, Erdnüsse zu ca. 48% aus Fett. Vor allem Sojaöl gilt als ernährungsphysiologisch wertvolle Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren; das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren ist mit 11:1 jedoch nicht optimal. Dieses sollte der DGE zufolge nicht höher als 5:1 betragen, da zu viel Omega-6 in der Ernährung Entzündungsprozesse im Körper fördert.

Die folgende Tabelle zeigt den Gehalt sowie die Zusammensetzung des Fettes in den vier fettreicheren Hülsenfruchtarten. Darüber hinaus wird das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren veranschaulicht: Je niedriger dieses ist und je niedriger der Gehalt an gesättigten Fettsäuren zugunsten (mehrfach) ungesättigter, desto gesundheitsförderlicher ist die Hülsenfrucht.

Fettsäure (g/100 g)	Erdnuss	Soja- bohne	Kicher- erbse	Weißer Lupine	Gelber Lupine	Blaue Lupine
Gesamt-F	48	18	6	7,9	5,0	3,6
GSF	9,1	2,4	1,1	1,3	0,8	0,9
EUFS	22,7	3,7	0,3	4,3	1,3	1,3
MUFS	14,4	10,7	3,3	2,3	2,8	1,4
Omega-6-FS	13,9	9,8	1,9	1,6	2,5	1,3
Omega-3-FS	0,5	0,9	1,4	0,8	0,4	0,3
Verhältnis Omega 6:3	28:1	11:1	1:1	2:1	6:1	5:1

F= Fett; FS= Fettsäure; GSF= Gesättigte Fettsäuren; EUFS= Einfach ungesättigte Fettsäuren; MUFS= Mehrfach ungesättigte Fettsäuren.



# MIKRONÄHRSTOFFE

Hülsenfrüchte sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Bei den Vitaminen sind es vorwiegend wasserlösliche **B-Vitamine** (vor allem Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Pyridoxin (B6) und Folsäure (B9)) sowie in Kichererbsen und Sojabohnen die fettlöslichen Vitamine A und E.

Ebenfalls hohe Gehalte lassen sich bei den Mineralstoffen **Magnesium** und **Kalium** sowie im Falle von Lupinen und Sojabohnen bei **Calcium** verzeichnen. Nicht zuletzt gelten Hülsenfrüchte als gute Quellen für die Spurenelemente **Eisen, Zink** und **Kupfer**.

## Vitamine

Hülsenfrucht	Vit B1 (mg/100g)	Vit B2 (mg/100g)	Vit B6 (mg/100g)	Vit B9 (mg/100g)	Vit A (µg/RE/100g)	Vit E (µg/100g)
Sojabohne	1,03	0,46	1,00	0,25	0,63	640
Erdnuss	0,9	0,16	0,3	0,17	k.A.	10027
Erbse	0,8	0,27	0,12	0,15	0,13	63
Kichererbse	0,52	0,13	0,56	0,15	118	2700
Augenbohne	0,83	0,17	0,1	0,34	3	390
Linse	0,48	0,27	0,55	0,17	0,17	1143
Weißer Bohne	0,5	0,18	0,44	205	67	0,2

# MIKRONÄHRSTOFFE

## Mineralstoffe und Spurenelemente

Hülsenfrucht	Ca (mg/100g)	Fe (mg/100g)	Zn (mg/100g)	Mg (mg/100g)	K (mg/100g)
Sojabohne	200	6,6	4,2	220	1800
Erdnuss	31	1,8	2,8	160	660
Erbse	22	1,5	k.A.	k.A.	213
Kichererbse	124	6,1	2,4	126	800
Augenbohne	96	6,7	2,5	250	1546
Linse	65	8,0	3,4	129	837
Weißer Bohne	113	6,5	2,5	140	1337

Obwohl die Mikronährstoffgehalte einiger Elemente relativ hoch sind, sollte die Bedarfsdeckung **nicht ausschließlich über Hülsenfrüchte** erfolgen. Der Grund liegt in der herabgesetzten Bioverfügbarkeit von Magnesium, Calcium, Eisen und Zink. Leguminosen enthalten Phosphat, das in Form von Phytinsäure vorliegt und zusammen mit Tanninsäure die Absorption der genannten vier Elemente einschränkt.

# POTENZIELLE GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN BEIM KONSUM VON HÜLSENFRÜCHTEN

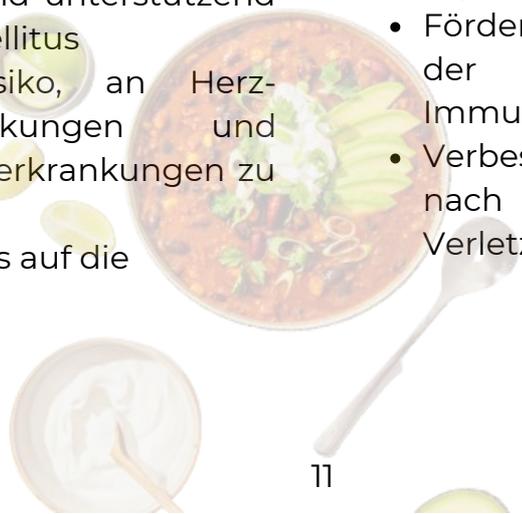
Der Konsum von Hülsenfrüchten bringt viele gesundheitliche Vorzüge mit sich. Grund dafür sind der hohe Gehalt an Proteinen und Ballaststoffen sowie die große Nährstoffdichte bestimmter Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Hülsenfrüchten sind vielfältig und reichen von der Prävention von Krankheiten über die Förderung der Gesundheit bis hin zur Unterstützung in der Regeneration von Krankheiten und körperlicher Belastung.



## Darunter fallen:

- Senkung und Regulierung von Blutzuckerspiegel, Blut(hoch)druck und LDL-Cholesterin
- Präventiv für und unterstützend bei Diabetes mellitus
- Geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und koronaren Herzerkrankungen zu erkranken
- Positiver Einfluss auf die Körpergewichtsregulierung
- Senkung des Risikos an Darm-, Brust- und Prostatakrebs zu erkranken (v.a. durch Sojakonsum)
- Förderung der Darmgesundheit, der Verdauung und des Immunsystems
- Verbesserte Muskelregeneration nach Sport oder bei Verletzungen wie Prellungen



# TÄGLICHE VERZEHRSEMPFEHLUNGEN

Die DGE zählt Hülsenfrüchte zur Kategorie "Obst und Gemüse". Deshalb spricht die Fachgesellschaft für Leguminosen grundsätzlich keine gesonderten Verzehrsempfehlungen jenseits der "3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag" aus.

Je nach Ernährungsform gibt es allerdings Empfehlungen, die sich in der Ernährungspyramide von vegetarisch bzw. vegan Ernährten finden lassen:

Wusstest du, dass alle unsere Gerichte Hülsenfrüchte enthalten?



In der **vegetarischen Ernährungspyramide** werden Hülsenfrüchte explizit als eigene Kategorie angeführt. Gemeinsam mit dem Konsum von eiweißreichen Milch-/Fleischersatzprodukten dienen sie zur Deckung des Eiweißbedarfs. Pro Woche sollten mindestens 1-2 Mahlzeiten Hülsenfrüchte à 40 g (im Rohzustand) enthalten.

In der **veganen Ernährung** sind Hülsenfrüchte essentiell, da nur mit diesen der Proteinbedarf gedeckt werden kann. Pro Tag sollten mindestens eine Portion unverarbeitete Hülsenfrüchte oder daraus hergestellte Produkte bzw. Fleischalternativen (z.B. Tofu, Tempeh etc.) verzehrt werden. Die Portionsgrößen bemessen sich mit 40-50 g für rohe Hülsenfrüchte und 50-100 g für verarbeitete Produkte wie Tofu.

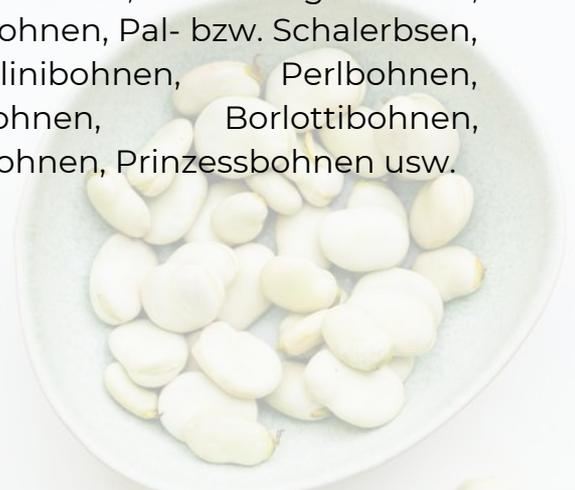


# ÜBERSICHT ÜBER HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte werden am gesamten Globus in unterschiedlichen Varianten für verschiedene Gerichte verwendet, z.B. Chili con carne, Hummus, Fagioli all'uccelletto, Frijoles de Olla, Baked Beans, Foul, Lobia, Dal usw.

Dementsprechend groß sind die Vielfalt und die Einsatzmöglichkeiten. Die weltweit am häufigsten im- und exportierten Hülsenfrüchte sind Sojabohnen, Ackerbohnen, Erdnüsse, Erbsen und Linsen inkl. all deren Unterarten.

Kichererbsen, Kidney-, weiße und schwarze Bohnen sowie Lupinen sind ebenso global bekannt. Eher regional Einzug in die Küche finden Wachtelbohnen, Spalterbsen, Bockshornklee, Mungobohnen, Azukibohnen, Pal- bzw. Schalerbsen, Cannellinibohnen, Perlbohnen, Tigerbohnen, Borlottibohnen, Pintobohnen, Prinzessbohnen usw.



Um die gesundheitlichen Vorzüge von Hülsenfrüchten bestmöglich auszunutzen und geschmackliche Variationen zu ermöglichen, verwenden wir in unseren Gerichten möglichst viele verschiedene Arten:

- Schwarze Bohnen: enthalten in **Chipotle Chili** und **Chili Vegano**
- Kidneybohnen: enthalten in **Chili Vegano**
- Kichererbsen: enthalten in **Kichererbsen-Curry**
- Berglinsen: enthalten in **Linsen à la Provence** und **Berglinseneintopf**
- Perlbohnen weiß: enthalten in **Linsen à la Provence**
- Borlottibohnen: enthalten in **Italienischer Bohneneintopf**
- Weiße Bohnen: enthalten in **Italienischer Bohneneintopf**
- Pintobohnen: enthalten in **African Bowl**
- Soja: enthalten in **Kichererbsen-Curry** und **Chili Vegano**
- Erbsen: **African Bowl**

# ERBSEN

Enthalten in: African Bowl

Erbsen gelten unter Leguminosen als die ältesten Nutzpflanzen. Ihr Anbau lässt sich in Bulgarien und Griechenland bis zur Steinzeit zurückverfolgen. Heutzutage werden sie in gemäßigten Klimaten geerntet: vorwiegend in Kanada, den USA, Russland, China, Indien oder in Frankreich.

Hierzulande werden Erbsen primär für Tierfutter angebaut.

Weltweit gibt es in etwa 250 Sorten, die sich in Aussehen, Geschmack, Nährstoffzusammensetzung, Erntezeit, Wuchsform und Nutzung unterscheiden. Je nach Sorte reicht das Farbspektrum von gelb über grün bis hin zu marmorierten Oberflächen.

Ernährungsphysiologisch und küchenpraktisch ist vor allem die Zusammensetzung der Kohlenhydrate in den unterschiedlichen Sorten relevant. Je höher der **Stärkeanteil** ist, desto mehligere Konsistenz, z.B. Schalerbsen. Solche Sorten eignen sich gut zum Binden von Suppen, Eintöpfen oder für Pürees und Aufstriche. Je höher hingegen der **Zuckergehalt** ist, desto süßer der Geschmack und desto knackiger die Konsistenz, z.B. Markerbsen, Zuckererbsen.

Erbsen können sowohl getrocknet, in Dosen, frisch als auch als Tiefkühlware gekauft werden. Frische Erbsen werden meistens unter der Bezeichnung "Schote" vertrieben.



Weiterhin relevant sind Produkte aus Erbsen wie beispielsweise Erbsenprotein oder Erbsenschnetzel. Erbsenprotein wird aus gelben Erbsen gewonnen und in Form von Pulver verkauft und verarbeitet. In der Lebensmittelindustrie wird es häufig bei der Produktion von Cerealien, Suppen/Saucen, Teigwaren/Gebäck, Riegel oder anderen Snacks als Bindemittel verwendet.

Auch wir verwenden Erbsenprotein; jedoch nicht als Bindemittel, sondern in Form von Erbsenschnetzel in der African Bowl. Damit lässt sich (Hühner-)Fleisch imitieren, wodurch das Gericht vegan, aber trotzdem proteinreich bleibt.

## KICHERERBSEN

Enthalten in: Kichererbsen-Curry

Kichererbsen können zur Gattung der Erbse ("cicer" = Erbse) gezählt werden, unterscheiden sich allerdings stark von ihnen. Der Anbau der ältesten Kulturpflanze lässt sich in Vorder-/Südwestasien auf 8.000 v. Chr. datieren. Die heutigen Anbaugeländer liegen vorwiegend in subtropischen Ländern wie Mexiko, Türkei, Indien, Pakistan und in Mittelmeergebieten, wo sie teilweise zu den Grundnahrungsmitteln zählen (z.B. Indien, Mexiko).

Es gibt mehrere Kichererbsensorten. Diese unterscheiden sich hauptsächlich in Farbe (beige, braun, schwarz), Größe und Konsistenz voneinander. Vertrieben werden hierzulande insbesondere zwei hellbeige Sorten – kleine, runzelige aus Indien zum Einen und große, runde aus Mittelmeergebieten zum Anderen – sowie schwarze/dunkelbraune.



Reine Kichererbsen werden entweder getrocknet oder vorgekocht in Dosen/Gläsern zum Kauf angeboten. Sie werden jedoch auch weiterverarbeitet zu Mehl, Pasta oder Reis. Bekannt sind Kichererbsen aus Gerichten und Produkten wie Falafel, Aufstriche/Dips wie Hummus oder Misopaste, frittierten/knusprigen Kichererbsen, Kichererbsen-Chips, Kichererbsen-Tofu usw. Häufig werden sie auch anstatt von Hackfleisch für vegetarische oder vegane Burger-Patties verwendet.

# LINSEN

Enthalten in: Linsen à la Provence (Berglinsen) und Berglinseneintopf (Berglinsen)

Auch Linsen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und sind dementsprechend die Basis diverser traditioneller Gerichte wie Dal, Mujaddara oder Curry. Linsen benötigen beim Anbau warmes, trockenes Klima, weshalb sie in der Türkei, in Italien, Indien, China und Nepal gut gedeihen.

Es gibt eine Vielzahl an verschiedenen Linsen-Arten, die sich in Größe und Farbe unterscheiden. Der Praktikabilität halber werden sie meistens der Größe nach eingeteilt:

- Riesenlinsen: Durchmesser >7 mm
- Tellerlinsen: Durchmesser zwischen 6-7 mm
- Mittellinsen: Durchmesser zwischen 5-6 mm
- Zuckerlinsen: Durchmesser <5 mm

Je nach Farbe – das Farbspektrum deckt nahezu alle Farben ab – und Eigenschaft lassen sich Linsen weiterhin unterteilen. Linsen sind im gegarten Zustand entweder **fest** (z.B. Belugalinsen) oder **mehlig** (z.B. rote Linsen); letztere eignen sich dementsprechend vorwiegend als **Bindemittel** für Suppen, für zusätzliche Cremigkeit in Eintöpfen oder als Basis für Aufstriche und Pürees. Für **Salate** oder Beilagen empfehlen sich festere Sorten sowie Sorten mit Schale.

## Die Vielfalt von Linsen ist enorm

Geschmackliche Unterschiede lassen sich nicht nur von Sorte zu Sorte feststellen, sondern sind auch innerhalb einer Sorte abhängig von der Größe vorhanden: Kleine Linsen schmecken aufgrund des größeren Schalenanteils aromatischer, da die

Aromastoffe größtenteils in der Schale enthalten sind. Somit verändert sich der Geschmack auch je nach Schalen-Beschaffenheit: Linsen mit Schale weisen ein intensiveres Aroma auf; jene ohne Schale sind weniger intensiv.

Die Schale übt neben dem geschmacklichen Einfluss auch Einfluss auf die ernährungsphysiologische Wertigkeit. Linsen mit Schale sind eine wertvolle **Ballaststoffquelle**; Linsen ohne Schale sind hingegen aufgrund der fehlenden Ballaststoffe besser bekömmlich. Letztere können in der Küche praktischer sein, da sie beim Kochen schneller gar werden.

## Unterschiedliche Linsensorten für unterschiedliche Bedürfnisse

**Rote und gelbe Linsen** sind und schmecken leicht mehlig und süß. Da sie im gegarten Zustand leicht zerfallen, eignen sie sich am besten für Suppen, Eintöpfe, Pürees und Aufstriche.

**Belugalinsen**, aufgrund ihrer schwarzen Farbe und Größe auch **Kaviarlinsen** genannt, sind im gegarten Zustand fester als rote oder gelbe Linsen. Sie schmecken leicht nussig und eignen sich gut für gemischte Salate oder als Beilage. Sie gelten als eine der edelsten Linsenarten.

**Puy-Linsen** verdanken ihre Bezeichnung der kleinen französischen Stadt Le Puy-en-Velay (Auvergne). Alternativ werden sie auch grüne Linsen genannt, da ihre Oberfläche grün-braun-blau marmoriert ist. Ähnlich wie Belugalinsen schmecken Puy-Linsen etwas nussig und sind gegart bissfest. Sie werden ebenso vorwiegend für Salate und Beilagen, traditionell aber auch in Eintöpfen verwendet.



Braune Tellerlinsen sind die bekannteste Linsensorte in Deutschland. Sie schmecken leicht mehlig/erdig und werden hierzulande vor allem für (Gemüse-)Bratlinge, Brotaufstriche und Aufläufe verwendet.

Berglinsen sehen braunen Tellerlinsen sehr ähnlich, schmecken jedoch aromatischer und frischer. Verwendet werden sie in Eintöpfen, z.B. in unserem Berglinseneintopf und Linsen à la Provence, oder in Form von Keimlingen.

Im Handel gibt es vorwiegend getrocknete Linsen zu kaufen. Teilweise werden sie auch vorgegart in Dosen angeboten, z.B. braune Linsen.

**Hinweis:** Manche Linsensorten werden mit bzw. ohne Schale vertrieben.



# SOJA

Enthalten in: **Kichererbsen-Curry** (in Form von Sojagranulat) und **Chili vegano** (in Form von Sojaschnetzel als Hähnchenfleischersatz)

Der Anbau von Soja geht Jahrtausende Jahre zurück. Ursprünglich wurde die Bohne in Bergregionen Chinas kultiviert, von wo sie sich erst im 19. Jahrhundert nach Nordamerika (später nach Südamerika) und Europa ausbreitete.

Soja wird heutzutage primär für die **Futtermittelerzeugung** bzw. als **Futtermittel** eingesetzt (ca.  $\frac{3}{4}$  der weltweiten Sojaernte) und nur sekundär als menschliches Nahrungsmittel (ca. 20%). Der Rest dient in der Industrie als beispielsweise Biodiesel oder Schmierstoff.

**Tipp:** Beim Einkauf nur europäisch angebauten Soja sowie heimisch produzierte Sojaprodukte kaufen. Diese müssen per Gesetz **gentechnikfrei** erzeugt werden.

## Sojabohnen werden meistens verarbeitet

In der Humanernährung werden Sojabohnen vorwiegend in verarbeiteter Form vertrieben und konsumiert. Am bekanntesten sind **Sojadrinks** und daraus hergestellte (pflanzliche/laktosefreie) Produkte, die v.a. in einer (Kuh-)Milch-freien Ernährung eine Rolle spielen, sowie **Sojasauce**, **Tofu**, **Sojamehl** oder **Sojagranulat**. Weniger bekannt sind **Misopaste** – eine fermentierte Paste aus Soja und Reis –, **Tempeh** – ebenso ein mit Weißschimmelpilzen durchzogenes und fermentiertes

Produkt aus Sojabohnen – oder **Natto** – fermentierte Sojabohnen, die durch den Fermentationsprozess mit käseähnlichen Fäden verbunden sind.

Nicht zuletzt bildet Soja die Basis von **TVP** (= Textured Vegetable Protein), das auch als “Sojafleisch” bekannt ist. Es kommt häufig in fleischfreien Gerichten wie Burgern, Hackfleisch-Gerichten oder vegetarischen “Hühnerstreifen” als Alternative zum Einsatz.

## Sojabohnen sind Ölfrüchte

Die Sojabohne ist eine relativ fettreiche Leguminose und zählt wie Erdnüsse zur Gattung der "Ölfrüchte". Im getrockneten Zustand enthalten die Bohnen ca. 18 Gramm Fett. Den größten Anteil davon nimmt die mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure ein. Da diese entzündungsfördernd ist, sollte sie nicht in zu hohen Mengen konsumiert werden.

Gesundheitliche Vorzüge weist die Sojabohne dennoch auf, da ihr Eiweißprofil alle essentiellen Aminosäuren umfasst. Viele Sportler/innen verwenden aus diesem Grund häufig Proteinpulver auf Sojabasis.

## BOHNEN

Bohnen spielen in der Humanernährung die größte Rolle. Sie werden weltweit angebaut, sind günstig und stellen daher in ärmeren Bevölkerungsschichten die wichtigste Eiweißquelle dar. Dementsprechend gibt es Bohnen in den unterschiedlichsten Farben, Formen und Geschmäckern. Über 650 verschiedene Sorten werden in einer Vielzahl an traditionellen Gerichten verwendet, z.B.:

- Fagioli all'uccelletto (Italien; Cannellini-Bohnen)
- Fasolada (Griechenland; weiße Riesenbohnen)
- Tavče Gravče (Mazedonien; weiße Bohnen)
- Fava (Griechenland; Favabohnen)

Enthalten in Chipotle Chili (schwarze Bohnen), Chili Vegano (schwarze Bohnen, Kidneybohnen), Linsen à la Provence (Perlbohnen), Italienischer Bohneneintopf (Borlottibohnen, weiße Bohnen), African Bowl (Pintobohnen)

- Riz Bfoul (Libanon; grüne Bohnen)
- Frijoles de Olla (Mexiko; Beerenbohnen, schwarze Bohnen)
- Anko (Japan; Azukibohnen)
- Pabellón Criollo (Venezuela; schwarze Bohnen)
- Feijoada (Brasilien; schwarze Bohnen)
- Ewa Riro (Nigeria; Augenbohnen)
- Muamba de Galinha (Angola; Erdnuss)
- ...

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die bekanntesten Bohnen inklusive deren Zweitbezeichnungen:

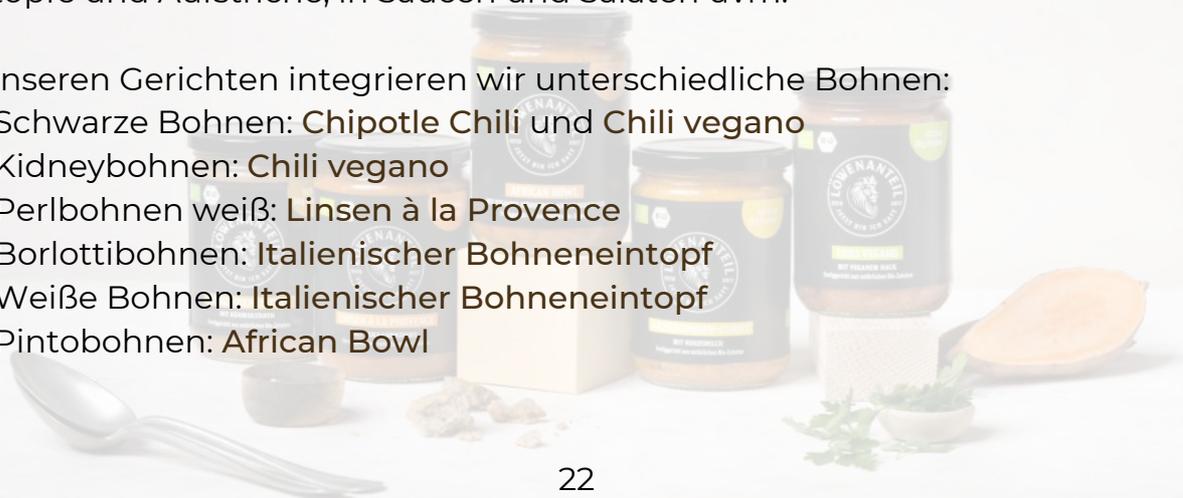
Bezeichnung	Farbe	Geschmack	Größe	Herkunft
Ackerbohne, Saubohne, dicke Bohne, Schweinsbohne, Favabohne, Pferdebohne, Viehbohne, Puffbohne	grün	mild, nussig	rund, mittelgroß	Asien
Augenbohne, Schlangenbohne, Kuhbohne	beige mit schwarz-weißem Punkt	süßlich, leicht nussig	oval	Afrika, Indien, Südamerika
Azukibohne	rot	süßlich, leicht nussig	erbsengroß	Japan
Borlotti-Bohne	braun, rot	süßlich	mittelgroß, rund	Mittel-/Südamerika, Italien
Buschbohne, Keniabohne, Fisole	grün	intensiv, pikant	stricknadeldünn	Kenia
Cannellini-Bohne	beige	mild, leicht mehlig	klein, oval	Italien
Feuerbohne, Käferbohne, Türkische Bohne	lila-schwarz marmoriert	würzig, nussig	groß, nierenförmig	Mittelamerika
Gelbe Bohne, Wachsbohne	gelb	zart, mild	stricknadeldünn, länglich	Mittel-/Südamerika

Goabohne, Flügelbohne	grün	süßlich	länglich	Afrika
Grüne Bohne, Gemüsebohne	grün	neutral, mild	länglich	Mittel-/ Südamerika
Kidneybohne	lila	süßlich	nierenförmig	Peru
Limabohne, Mondbohne	grün oder grün-braun- gesprenkelt	mild, mehlig	linsenförmig	Peru
Mungobohne	grün	nussig-mild	erbsengroß	Indien
Pintobohne, Wachtelbohne	braun	herzhaft, aromatisch	mittelgroß, linsenförmig	USA
Schwarze Bohne	dunkelbraun/ schwarz	nussig, herzhaft	schmal, oval	Mexiko
Sojabohne	beige	nussig	klein, rund	Japan/China

Bohnen können getrocknet oder vorgegart in Dosen/Gläsern gekauft werden. Getrocknete müssen vor dem Kochen 10-12 Stunden lang eingeweicht werden und können anschließend wie vorgegarte verwendet werden: für Suppen, Eintöpfe und Aufstriche, in Saucen und Salaten uvm.

In unseren Gerichten integrieren wir unterschiedliche Bohnen:

- Schwarze Bohnen: **Chipotle Chili und Chili vegano**
- Kidneybohnen: **Chili vegano**
- Perlbohnen weiß: **Linzen à la Provence**
- Borlottibohnen: **Italienischer Bohneneintopf**
- Weiße Bohnen: **Italienischer Bohneneintopf**
- Pintobohnen: **African Bowl**



# KOCHEN & ZUBEREITUNG

Getrocknete Hülsenfrüchte müssen vor dem Verzehr weich gekocht werden. Die meisten Sorten (Linsen ausgenommen) sollten davor **mehrere Stunden** – am besten über Nacht – in ausreichend Wasser **eingeweicht** werden, damit Phytinsäure abgebaut und die Kochzeit reduziert wird.

Das **Einweichwasser** der Leguminosen sollte nicht zum Kochen verwendet werden. Darin sammeln sich **Phytate** und **Oligosaccharide** an, die Blähungen verursachen.

Bei empfindlichem Verdauungstrakt empfiehlt es sich weiterhin, das Kochwasser nach der Hälfte des Garprozesses zu wechseln, da beim Kochvorgang weitere blähende Stoffe aus dem Gargut gewaschen werden. Hierbei gilt es zu beachten, dass wieder heißes Wasser in den Topf gegossen wird, da die Früchte ansonsten platzen.

**Die Kochzeit ist abhängig von der Sorte der Hülsenfrucht sowie der Einweichzeit.**

Nach dem Einweichen werden die Hülsenfrüchte in **gesalzenem** Wasser mit geschlossenem **Deckel** gekocht. Salz hebt einerseits den Geschmack und lockert andererseits den Zellverbund der Zellwände. Dadurch wird das Gargut weich.

Die **Wassermenge** sollte mindestens das **Dreifache** des **Trockengewichts** ausmachen. Überschüssiges Wasser spielt keine wesentliche Rolle, da dieses nach dem Kochen ohnehin ausgeleert wird.

**Tipp:** Auch Natron verkürzt die Garzeit. Jedoch nicht mehr als eine Prise verwenden, da Natron einen seifigen Geschmack hervorruft.

# KOCHZEIT

Die folgende Tabelle dient als Orientierung; letztlich muss jede/r selbst sensorisch auf die gewünschte Konsistenz hin prüfen.

Hülsenfrucht	Einweichzeit	Garzeit
Azukibohnen	8-12 Stunden	50-60 Minuten
Grüne Erbsen	8-12 Stunden	60-90 Minuten
Kichererbsen	8-12 Stunden	60 Minuten
Kidneybohnen	8-12 Stunden	100-120 Minuten
Linsen	keine	je nach Sorte 15-30 Minuten
Pintobohnen	12 Stunden	60 Minuten
Schwarzaugenbohnen	8-12 Stunden	90 Minuten
Schwarze Bohnen	8-12 Stunden	90 Minuten
Sojabohnen	8-12 Stunden	90-120 Minuten
Wachtelbohnen	8-12 Stunden	60-120 Minuten
Weißer Bohnen	12 Stunden	90 Minuten

# KÜCHENTIPPS

## Geld sparen und selber kochen

Getrocknete Hülsenfrüchte haben gegenüber bereits vorgegarten in Dosen/Gläsern einige Vorteile:

- Günstiger
- Frei von Zucker (vor allem Kidneybohnen in der Dose ist häufig Zucker beigefügt)
- Weniger Verpackungsmüll und Stauraum
- Längere Haltbarkeit
- Besser dosierbar

## Einweichen: je länger, desto besser

- Hülsenfrüchte müssen vor dem Kochen mindestens 10 Stunden eingeweicht werden. Dabei werden Antinährstoffe zersetzt und die Menge an blähenden Bestandteilen reduziert.
- Einweichen verkürzt die Garzeit erheblich.
- Trübes Einweichwasser wechseln und vor dem Kochen durch frisches ersetzen.



## Vor dem Kochen prüfen

- Getrocknete Hülsenfrüchte immer auf ihr Aussehen und mögliche Fremdkörper kontrollieren. Trotz sorgfältiger Auslese beim Verpacken verirren sich mitunter Steine in die Packung.
- Außerdem müssen Hülsenfrüchte mit dunklen Flecken (außer sie sind grundsätzlich fleckig/marmoriert wie Käferbohnen) aussortiert werden. Diese könnten schimmelig oder von Pilzen befallen sein.

# KÜCHENTIPPS

## Hülsenfrüchte gut durchgaren

- Hülsenfrüchte müssen komplett durchgegart werden. Nur durch das Garen werden sie weich und Phytate und Oligosaccharide abgebaut.
- Je weicher Hülsenfrüchte gekocht werden, desto besser die Bekömmlichkeit und das Geschmackserlebnis.
- Die Zugabe von Salz oder Natron zum Kochwasser beschleunigt den Garprozess.



Mythos: Es ist ein Mythos, dass Hülsenfrüchte beim Kochen mit Salz nicht weich werden.

## Gewürze und Kräuter reduzieren Blähungen

- Bei seltenem Hülsenfruchtverzehr und/oder geringem Ballaststoffanteil in der Ernährung erhöhen Gewürze wie Kümmel, Fenchel, Anis oder Kräuter wie Thymian, Oregano und Basilikum die Bekömmlichkeit.
- Auch ernährungsphysiologisch werten Kräuter und Gewürze (Hülsenfrucht-)Gerichte auf.

# KÜCHENTIPPS

## Die Menge an Hülsenfrüchten in der Ernährung langsam erhöhen

- Um Blähungen oder Bauchschmerzen zu vermeiden, hilft es, sich langsam an Bohnen etc. heranzutasten und mit kleinen Mengen zu beginnen.
- Nur durch den regelmäßigen Verzehr stellen sich Körper und Darmflora auf Hülsenfrüchte ein und reduzieren Blähungen oder Bauchschmerzen.

## Das Eiweißprofil weiter verbessern durch geeignete Kombinationen

- Durch entsprechende Kombinationen von Hülsenfrüchten mit Getreide, Kartoffeln oder Milchprodukten kann der Körper das enthaltene Protein besser resorbieren und die biologische Wertigkeit (BW) von Gerichten auf ein Vielfaches erhöhen, z.B.:
  - Ei + Soja im Verhältnis 60:40 -> BW = 124
  - Bohnen + Mais im Verhältnis 51:49 -> BW = 100
  - Ei + Erbsen im Verhältnis 55:45 -> BW = 120
  - Soja + Reis im Verhältnis 55:45 -> BW = 111
  - Bohnen + Ei im Verhältnis 65:35 -> BW = 108
  - Soja + Kartoffeln im Verhältnis 45:44 -> BW = 103
- Die Erhöhung der biologischen Wertigkeit ist mitunter der Grund, warum in klassischen Gerichten wie *Chili con carne* Mais und Bohnen oder *Minestrone* Pasta und Bohnen kombiniert werden.

# VERARBEITUNGSMÖGLICHKEITEN & WEITERVERWENDUNG

## MEHLE

Getrocknete Hülsenfrüchte können zu Mehl verarbeitet werden, indem sie äußerst fein gemahlen werden. Hülsenfruchtmehl ist eiweiß- und ballaststoffreicher als Getreidemehl, kann aber genauso vielseitig für Backwaren zur Nudelherstellung verwendet werden. Insbesondere Personen mit einer Glutenintoleranz profitieren von Mehlen und Teigwaren aus Hülsenfrüchten.

In der Lebensmittelindustrie dienen Hülsenfruchtmehle als Emulsionsmittel, pflanzlichen Ei-Ersatz, Bindemittel oder zur Proteinanteilerhöhung in Brot und Backwaren.

Lupinenkaffee gibt es in Bohnen und als Pulver zu kaufen. Die Alternative schmeckt etwas süßer als Kaffee.

Ähnlich wie Stärke kann auch das Protein aus Hülsenfrüchten extrahiert werden.

## LUPINENKAFFEE

Lupinenkaffee ist eine koffeinfreie Kaffeealternative, die weniger Säure und Gerbstoffe enthält als Robusta- oder Arabicabohnen. Für die Herstellung werden Lupinensamen im Langzeitröstverfahren bei 150-200°C geröstet und anschließend wie herkömmliche Kaffeebohnen eingesetzt.

# VERARBEITUNGSMÖGLICHKEITEN & WEITERVERWENDUNG

## FERMENTIEREN

Das Fermentieren von Hülsenfrüchten und Erzeugnissen daraus ist eine beliebte Art der Weiterverarbeitung, z.B. Misopaste, Tempeh usw. Dabei verändern Mikroorganismen wie Laktobazillen, Bifidobakterien oder Hefepilze Textur, Bekömmlichkeit und Geschmack des Fermentationsguts und heben den gesundheitlichen Wert durch den Gärprozess an.

in wesentlicher Vorteil von fermentierten Hülsenfrüchten gegenüber nicht fermentierten, liegt im sehr niedrigen Gehalt an Phytinsäure, die die Aufnahme von Mikronährstoffen im Darm hemmt. Nicht zuletzt sammeln sich durch die Fermentation auch Präbiotika an, wovon die Darmgesundheit profitiert.

## KEIMEN

Gekeimte Hülsenfrüchte sind auch als Sprossen, Samenkeimlinge oder Keimsprossen bekannt, z.B.

- Soja(bohnen)sprossen
- Mungobohnenkeimlinge
- Kichererbsensprossen
- Linsensprossen
- usw.

Durch das Keimen verdoppelt sich der Gehalt an Vitamin C und B und die Bioverfügbarkeit von Calcium und Magnesium steigen. Obwohl sich auch Ballaststoff- und Proteingehalt erhöhen, verbessert sich die Bekömmlichkeit, da Oligosaccharide und Phytin abgebaut werden.

Die bekanntesten fermentierten Lebensmittel sind Sauerkraut, Joghurt, Kefir, Sauerteig und Kombucha.





---

# REZEPTE MIT HÜLSENFRÜCHTEN

---

[@LOEWENANTEIL](#)



# KICHERERBSEN-CURRY-WINTER-BOWL

1 Portion  
15-20 min

## ZUTATEN

1/2 Pastinake  
1 Karotte  
50 g Brokkoli  
1/4 rote Paprika  
1 Schalotte  
2 TL Rapsöl  
1 TL getrocknete Kräuter  
  
80 g Kichererbsen  
1/2 TL Paprikapulver  
1/4 TL Kurkuma  
  
1/3 Glas Löwenanteil  
Kichererbsen-Curry  
1 Handvoll Salat  
1 EL Avocado  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Grad, Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Gemüse schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Öl, getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem Backblech verteilen.

Die Kichererbsen abgießen und mit Öl, Gewürzen, Salz und Pfeffer vermischen und neben dem Gemüse verteilen. Beides für 15-20 Minuten backen.

Das Kichererbsen-Curry erwärmen und mit einer Handvoll Salat, Avocado, dem Ofengemüse und den knusprigen Kichererbsen auf einem tiefen Teller verteilen und genießen.

Nährwerte (p.P.): 682 kcal | 79,4 g KH | 24,2 g F | 26,8 g EW



2 Portionen  
15 min

## CHILI MAC & CHEESE (VEGAN)

### ZUTATEN

1 Glas Chili Vegano  
60 g Makkaroni  
200 g Tofu  
1/2 EL Öl  
100 g Tomaten  
1/2 Paprika  
50 g Mais  
50 g Reibekäse (vegan)  
Chilipulver  
Paprikapulver

### ZUBEREITUNG

Die Nudeln kochen.

Den Tofu zerbröseln, mit etwas Öl anbraten und mit Chili und Paprikapulver würzen. Sobald der Tofu von allen Seiten gleichmäßig gebräunt ist, das Chili Vegano hinzugeben und gut umrühren.

Währenddessen Tomaten und Paprika schneiden. Das Gemüse zum Chili geben, bevor dann auch die gekochten Nudeln und der Käse hinzugefügt werden.

Das Ganze bei niedriger bis mittlerer Hitze für wenige Minuten köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

Nährwerte (p.P.): 700 kcal | 75 g KH | 26 g F | 35 g EW



# AFRIKANISCHES COUSCOUS-PILAF

1 Portion  
15 min

## ZUTATEN

1/2 Zwiebel  
1 TL Öl  
80 g Kichererbsen  
1 TL Currypulver  
1 TL Ingwer  
100 g Couscous  
1/2 Glas Löwenanteil African Bowl  
50 ml heißes Wasser  
2 EL Petersilie  
1 EL Minze  
1 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
2 EL Granatapfelkerne

## ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und fein hacken. Ein Topf mit Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Kichererbsen mit Currypulver, Ingwer und Couscous hinzufügen. Mehrmals umrühren und mit der African Bowl und Wasser ablöschen.

Bei niedriger Hitze köcheln lassen und immer wieder umrühren.

Sobald der Couscous gar ist, mit Petersilie, Minze und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Granatapfelkernen garnieren.

Nährwerte (p.P.): 726 kcal | 108,2 g KH | 13,1 g F | 34 g EW



# MEXIKANISCHE BOWL MIT CHILI-FALAFEL

1 Portion  
30 min

## ZUTATEN

100g Kichererbsen  
1/2 Glas Löwenanteil Chipotle Chili  
3/4 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL frische Petersilie  
1/2 TL Kreuzkümmel  
100 g Mehl  
2 EL Olivenöl

100g Salat (Kopfsalat, Spinat)  
1 Lauchzwiebel  
5-6 Cherrytomaten  
1/4 Avocado  
50 g Kidneybohnen  
50 g Mais  
1/2 Limette  
Sriracha-Sauce  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und grob schneiden.

Kichererbsen abgießen und in eine tiefe Schüssel mit Chipotle Chili, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kreuzkümmel geben. Mit einem Handmixer zu einer festen Masse pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Mehl unterrühren. Gleich große Falafel formen, eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Falafel knusprig anbraten.

Den Salat waschen und grob zerkleinern. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden; Tomaten vierteln, Avocado in grobe Würfel und rote Zwiebel in feine Streifen schneiden. Kidneybohnen und Mais abgießen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und die fertigen Falafel obendrauf legen. Mit Limettensaft und Sriracha-Sauce genießen.

Nährwerte (p.P.): 1055 kcal | 131,9 g KH | 37,2 g F | 40,4 g EW



# VEGANER LINSEN À LA PROVENCE BURGER

1 Portion  
15 min

## ZUTATEN

1 Zwiebel  
2 TL Olivenöl  
1/2 Glas Löwenanteil Linsen à la Provence  
60 g Haferflocken  
75 g Mehl  
1 TL getrocknete Kräuter  
1/2 TL Paprikapulver  
1/2 TL Currypulver  
Salz, Pfeffer

1 Burger-Brötchen  
1-2 EL Lieblingssauce/Ketchup  
3-4 Salatblätter  
1 Tomate

## ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und fein hacken. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen, anschließend komplett abkühlen lassen und in eine Schüssel geben. Mit Linsen à la Provence, Haferflocken, Mehl, Kräutern und Gewürzen verrühren. Salzen und Pfeffern und daraus etwa gleich große Burger-Bratlinge formen.

Eine Pfanne mit dem restlichen Öl erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Die Burger-Brötchen aufschneiden, toasten und mit Sauce nach Wahl bestreichen. Salatblätter waschen und grob zerkleinern. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden.

Sobald die Bratlinge fertig sind, diese mit den restlichen Zutaten in dem Burger Brötchen schichten und servieren.

Nährwerte (p.P.): 955 kcal | 149 g KH | 20,1 g F | 32,1 g EW



# GEFÜLLTE CHILI-WAFFELN

1 Portion  
15 min

## ZUTATEN

1/2 Packung Blätterteig  
1/2 Glas Löwenanteil Chili  
Vegano  
1 TL Petersilie  
2 EL Veganer Reibekäse  
1 TL Öl

## ZUBEREITUNG

Den Blätterteig in etwa gleich große Stücke schneiden und auf die Hälfte Chili Vegano, Petersilie und Reibekäse geben.

Die andere Hälfte obendrauf legen, festdrücken und mit einer Gabel ringsherum verschließen.

Das Waffeleisen mit Öl bepinseln und der gefüllte Blätterteig hineingeben.

Für mehrere Minuten ausbacken und noch warm mit frischen Kräutern genießen.

Nährwerte (p.P.): 455 kcal | 42,5 g KH | 204,4 g F | 10,9 g EW



# BERGLINSEN-BRATLINGE

1 Portion  
20 min

## ZUTATEN

1/2 Glas Löwenanteil  
Berglinseneintopf  
40 g Dinkelmehl  
20 g Kichererbsenmehl  
1/2 EL Rapsöl  
100 g pflanzliche Joghurt- oder  
Quarkalternative  
2-3 EL frische Kräuter  
Chilipulver  
Salz, Pfeffer  
  
opt.: Salat, Tomate, Gurke

## ZUBEREITUNG

Den Berglinseneintopf in eine Schüssel geben und mit den beiden Mehlsorten vermischen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig mit zwei Esslöffeln gleichmäßige (circa 1 cm dicke) Bratlinge formen. Nach und nach von beiden Seiten in der Pfanne anbraten.

Währenddessen den Dip aus pflanzlicher Quark- oder Joghurtalternative, frischen Kräutern und Gewürzen anrühren.

Zuletzt alles mit etwas Gemüse in eine Schüssel geben und genießen.

Nährwerte (p.P.): 650 kcal | 75 g KH | 22 g F | 32 g EW

# QUELLEN

Albert Schweitzer Stiftung (2018): Warum Sojawurst nicht dem Regenwald schadet. Online unter: <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/warum-sojawurst-nicht-dem-regenwald-schadet#:~:text=Etwa%2077%20%25%20der%20weltweiten%20Sojaernte,auch%20Sojamehl%20oder%20Sojaextraktionsschrot%20genannt> [05.02.2023].

DocMedicus (o. D.): Lebensmittel. Vitamin A. Online unter: <http://www.vitalstoff-lexikon.de/Vitamine-A-C-D-E-K/Vitamin-A/Lebensmittel.html> [31.01.2023].

EatSmarter (2022): Ist Soja gesund? Online unter: <https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/ist-soja-gesund> [06.02.2023].

Ecodemy (o. D.): Pflanzliche Proteinquellen. Online unter: <https://ecodemy.de/magazin/ecodemy-ebook-pflanzliche-proteinquellen/> [22.01.2023].

Eden, Sarah (o. D.): Linsen: kleine Warenkunde. Online unter: <https://www.essen-und-trinken.de/linsen/kleine-kraftpakete-linsen-kleine-warenkunde-12023426.html> [02.02.2023].

EDEKA (o. D.): Wachsbohnen – gelbe Hülsenfruchtsorte. Online unter: <https://www.edeka.de/ernaehrung/lebensmittelwissen/zutaten-a-z/wachsbohnen.jsp> [06.02.2023].

Fairment (o. D.): Präbiotika und Probiotika für die Darmgesundheit. Online unter: <https://www.fairment.de/wissen/praebiotika-und-probiotika-fuer-die-darmgesundheit/> [06.02.2023].

Geo.de (o. D.): Kichererbsen: Diese Vitamine stecken drin. Online unter: <https://www.geo.de/wissen/ernaehrung/vitamin-lexikon/20373-rtkl-kichererbsen-diese-vitamine-stecken-drin> [31.01.2023].

Geo.de (o. D.2): Reife Sojabohnen: Diese Vitamine stecken drin. Online unter: <https://www.geo.de/wissen/ernaehrung/vitamin-lexikon/20631-rtkl-reife-sojabohnen-diese-vitamine-stecken-drin#:~:text=Das%20Vitamin%20macht%20einen%20Anteil,100%20g%20reife%20Sojabohnen%20aus> [31.01.2023].

Geo.de (o. D.3): Grüne Erbsen: Diese Vitamine stecken drin. Online unter: <https://www.geo.de/wissen/ernaehrung/vitamin-lexikon/20597-rtkl-gruene-erbsen-diese-vitamine-stecken-drin> [31.01.2023].

Göbel, Sandra (2021): Oligofruktose. Online unter: <https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/11048-oligofruktose> [31.01.2023].

Groeneveld, Maike/Müller, Claudia (2020): Vom Acker bis zum Teller. Hülsenfrüchte: Zubereitung und Lagerung. Frische und getrocknete Hülsenfrüchte aufbewahren. Online unter: <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte/huelsenfruechte-zubereitung-und-lagerung/> [06.02.2023].

Horvat, Franziska (2019): Wertvolles aus der Hülse. In: *UGBforum* 2/2019. Online unter: <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/erbsen-bohnen-linsen-gutes-aus-der-huelse/wertvolles-aus-der-huelse/#:~:text=Die%20biologische%20Wertigkeit%20von%20H%C3%BClsenfr%C3%BCchten,Anteil%20der%20Aminos%C3%A4ure%20Lysin%20auf> [27.01.2023].

Koelle, Katrin (2020): Weiße Bohnen. Online unter: <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/huelsenfruechte/weissebohnen> [06.02.2023].

Kolb, Johannes (2022): Fermentieren: Hipster-Trend oder richtig gesund? Online unter: <https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/fermentieren-hipster-trend-oder-richtig-gesund/#:~:text=Seit%20Jahrtausenden%20wird%20fermentiert,-Die%20meisten%20von&text=Die%20Bakterien%20verdauen%20bei%20der,Geschmack%20und%20werden%201%C3%A4nger%20haltbar> [31.01.2023].

Kompetenzzentrum für Ernährung (2018): Hülsenfrüchte. Kleine Kraftpakete – vielfältig und zeitgemäß. Online unter: [https://kern.bayern.de/mam/cms03/shop/kompendien/dateien/kompendium\\_huelsenfruechte\\_r.pdf](https://kern.bayern.de/mam/cms03/shop/kompendien/dateien/kompendium_huelsenfruechte_r.pdf) [27.01.2023].

Lammers, Katrin (2023): Sojabohnen. Online unter: <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/soja-produkte/sojabohnen> [05.02.2023].

Lebensmittel-Warenkunde (o. D.): Kichererbse. Online unter: <https://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittel/gemuese/huelsenfruechte/kichererbsen.html> [01.02.2023].

Müller, Sybille (2023): Erbsen: Reich an Eiweiss und Ballaststoffen. Online unter: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/huelsenfruechte/erbsen> [01.02.2023].

MyFairtrade (2022): Fermentieren: Wie es geht – und warum fermentierte Lebensmittel so wertvoll sind. Online unter: <https://www.myfairtrade.com/ratgeber/fermentieren.html> [06.02.2023].

Naturwert Bio (o. D.): Reis, Nudeln & Hülsenfrüchte. Berglinsen. Online unter: <https://www.naturwert.de/unsere-produkte/produkt-liste/produkt/berglinsen#:~:text=Fett%3A%201%2C5%20g&text=Kohlenhydrate%3A%2046%20g&text=Eiwei%C3%9F%3A%2026%20g&text=Ballaststoffe%3A%2015%20g> [06.02.2023].

NDR (2023): Ballaststoffe: Gut für die Darmflora und Herz. Online unter: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Ballaststoffe-sind-gesund-und-foerdern-Verdauung,ballaststoffe101.html> [31.01.2023].

Pintobohnen.de (o. D.): Inhaltsstoffe und Nährwerte. Online unter: <https://www.pintobohnen.de/inhaltsstoffe-und-naehrwerte.php> [02.02.2023].

Puylinsen.de (o. D.): Grüne Le Puy Linsen. Online unter: <https://www.puylinsen.de/> [02.02.2023].

Reishunger (o. D.): Bohnensorten im Überblick. Online unter: <https://www.reishunger.com/at/wissen/article/374/bohnsorten-im-ueberblick> [06.02.2023].

Rimbach, Gerald/Möhring, Jennifer/Erbersdobler, Helmut F. (2010): Lebensmittel-Warenkunde für Einsteiger. Köln: Springer-Verlag Berlin Heidelberg.

SAFS & BETA (o. D.): Biologische Wertigkeit. Das musst Du wissen: Biologische Wertigkeit einfach erklärt. Online unter: <https://www.safs-beta.de/blog/biologische-wertigkeit.html#:~:text=Die%20biologische%20Wertigkeit%20kann%20durch,gegenseitig%20erg%C3%A4nzen%20und%20Defizite%20ausgleichen> [30.01.2023].

Schulze-Lohmann, Petra (2012): Ballaststoffe. Grundlagen – präventives Potenzial – Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl. In: ErnährungsUmschau 7/2012. Online unter: [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2012/07\\_12/EU07\\_2012\\_408\\_417.qxd.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2012/07_12/EU07_2012_408_417.qxd.pdf) [31.01.2023].

Senz, Joshua (2022): Biologische Wertigkeit - Der Qualitätsindikator für Proteine. Online unter: <https://upfit.de/coach/biologische-wertigkeit/> [30.01.2023].

Slow Food Deutschland e.V. (2020): Hülsenfrüchte. Europas kulinarische Schätze. Traditionelle und moderne Rezepte für eine zukunftsweisende Ernährung. Online unter: [https://www.slowfood.de/zum-nachlesen/broschueren/slf\\_kochbuch\\_true\\_dina5\\_210118\\_de\\_final.pdf](https://www.slowfood.de/zum-nachlesen/broschueren/slf_kochbuch_true_dina5_210118_de_final.pdf) [26.01.2023].

Stelzmüller, Sandra (2022): Hülsenfrüchte. Geballte Nährstoffkraft. Online unter: [https://www.land-oberoesterreich.gv.at/files/publikationen/ges\\_Broschuere\\_Huelsenfruechte.pdf](https://www.land-oberoesterreich.gv.at/files/publikationen/ges_Broschuere_Huelsenfruechte.pdf) [28.01.2023].

Vegane Fitnessernährung (o. D.1): Augenbohnen – Nährwerte, Kalorien und Inhaltsstoffe. Online unter: [https://vegane-fitnessernaehrung.de/naehrwerte\\_kalorien/augenbohnen.html](https://vegane-fitnessernaehrung.de/naehrwerte_kalorien/augenbohnen.html) [31.01.2023].

Vegane Fitnessernährung (o. D.2): Grüne Bohnen (Fisole/Gartenbohne) – Nährwerte, Kalorien und Inhaltsstoffe. Online unter: [https://vegane-fitnessernaehrung.de/naehrwerte\\_kalorien/gruene\\_bohnen\\_fisole\\_gartenbohne.html](https://vegane-fitnessernaehrung.de/naehrwerte_kalorien/gruene_bohnen_fisole_gartenbohne.html) [31.01.2023].

Vegane Proteinquellen (o. D.): Hülsenfrüchte. Online unter: <https://vegane-proteinquellen.de/lebensmittel/huelsenfruechte/> [30.01.2023].

Vegane Proteinquellen (o. D.1): Aminosäuregehalt in pflanzlichen Lebensmitteln. Online unter: <https://vegane-proteinquellen.de/aminosaeuregehalt-lebensmittel/> [30.01.2023].

Zentrum der Gesundheit (o. D.): Linsen: Die Nährwerte. Online unter: [https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle\\_linsen.pdf](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle_linsen.pdf) [31.01.2023].

# IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Löwenanteil GmbH  
Verantwortlich gemäß § 55 RStV: Robin Redelfs, Thomas Kley

Emsstraße 18  
26135 Oldenburg  
Deutschland

Geschäftsführer: Robin Redelfs, Thomas Kley  
Handelsregister: Registergericht Oldenburg, HRB 212808  
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE316057151  
Öko-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037

Homepage: <https://www.loewenanteil.com/>  
Mail: [hallo@loewenanteil.com](mailto:hallo@loewenanteil.com)

Inhalt & Text: Lisa Schoißengeier  
Lektorat: Carolin Leipertz  
Grafik & Design: Lisa Schoißengeier, Carolin Leipertz  
Fotos: Lena Pfetzer (@lenaliciously), Annika Krüger (@itouchyourfood), Lena Jaeger (@lenaeats); Pexels, Shutterstock