

# Hülsen früchte!

Power-Rezepte mit  
Bohnen, Erbsen, Linsen & Co.

*h.f.*ullmann

# Inhalt

Hülsenfrüchte – kein alter Hut	6
Kleine Powerpakete	8
Küchenbasics	10
Köstliche Aufstriche	14
Raffinierte Salate	32
Power-Suppen	58
Mediterranes & Currygerichte	84
Exotische Hauptspeisen	96
Rezeptverzeichnis	142

# Kleine Powerpakete

Das, was wir hauptsächlich von den Hülsenfrüchten essen, sind die Samen. Wie bei jeder Pflanze ist der Same ein wahres Kraftpaket und enthält alle wichtigen Nährstoffe in konzentrierter Form, soll doch aus ihm eine neue Pflanze entstehen. Betrachten wir Erbse, Linse und Co. in Hinblick auf ihre Inhaltsstoffe, wird schnell klar, dass sie ganz schön Power und unserem Körper so einiges zu bieten haben.

Zunächst einmal besitzen sie einen hohen Anteil an wertvollem, pflanzlichem Eiweiß. Das macht sie besonders bei einer fleischlosen Ernährung interessant. Ergänzt durch Getreide oder Milch kommen so ähnlich viele Proteine wie beispielsweise durch Hähnchenfleisch auf den Teller. Daneben liefern sie sättigende Kohlenhydrate und bringen bis zu 20 % Ballaststoffe, aber wenig Kalorien und Nitrat mit. Linsen sind in Sachen Eiweiß übrigens die Spitzenreiter. Sie liefern nicht nur die größte Proteinmenge, sondern passenderweise auch gleichzeitig die geringste Kohlenhydratmenge. Mit ihrem Ballaststoffanteil schlagen Bohnen alle anderen Gemüsesorten.

Da durch den hohen Ballaststoffanteil Hülsenfrüchte eher langsam verdaut werden, hält das Sättigungsgefühl auch länger an. Während der Verdauung wird außerdem die Aktivität von Magen, Galle und Leber angeregt, was den Stoffwechsel mobilisiert und dadurch Energie liefert. Das macht sie nicht nur bei Diäten so beliebt, sondern fördert auch die allgemeine Darmgesundheit. Ein weiterer positiver Effekt der langsamen Verdauung ist, dass dadurch der Blutzuckerspiegel nicht sprunghaft ansteigt und später wieder abfällt. Das freut nicht nur Diabetiker, sondern es reduziert bei regelmäßigem Verzehr auch das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Doch das ist nicht die einzige Wirkung, die die fettarmen Kichererbsen, Bohnen und ihre Mitstreiter auf unseren Körper haben.

Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass bereits wenige Portionen Hülsenfrüchte pro Woche den Cholesterinspiegel und Bluthochdruck senken und somit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle reduzieren können. Eine Studie zeigte beispielsweise, dass bei täglich einer Portion von 150 g gekochten Kichererbsen innerhalb von einem Monat der LDL-Cholesterinspiegel und somit auch der Gesamtcholesterinspiegel und dazu die Triglyceridwerte merklich gesenkt wurden. Allerdings



# Feuriger Kichererbsen-Kürbis-Aufstrich

---

Hinweis: Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen.

150 g getrocknete Kichererbsen  
200 g Hokkaido-Kürbis  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Harissa (Gewürzpaste)  
Salz  
1 TL Chiliöl

Die Kichererbsen mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag die Kichererbsen mit etwas Salz aufkochen und abgedeckt bei geringer Hitze ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Den Kürbis entkernen und in Spalten oder grobe Würfel schneiden. Die Schale muss nicht entfernt werden, da sie mitgegessen werden kann. Die Spalten im Ofen garen, bis sie weich sind. Dann abkühlen lassen.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer kleinen Pfanne das Chiliöl erwärmen und den Knoblauch untermischen. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Ein paar Kichererbsen zum Dekorieren beiseitestellen. Die restlichen Kichererbsen, den Kürbis und die Ölmischung in einen hohen Rührbecher geben und alles pürieren. Mit Salz und Harissa abschmecken. In eine Schüssel füllen und mit den übrigen Kichererbsen dekorieren.





# Couscous mit Granatapfel- und Mandelkernen

---

## Für 4 Portionen

1/4 l Gemüsebrühe  
250 g Couscous  
1 Dose Kichererbsen  
1 Chilischote  
100 g Honigtomaten  
1 Bund Petersilie  
4 Lauchzwiebeln  
3 EL Olivenöl  
Saft von 2 Limetten  
Garam Masala  
Salz, Pfeffer, Zucker  
100 g ungeschälte  
Mandeln  
Kerne von 1/2 Granat-  
apfel  
Korianderblätter

Die Gemüsebrühe aufkochen und vom Herd nehmen. Couscous einstreuen und quellen lassen.

Die Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen. Die Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Tomaten waschen und halbieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Aus Öl, Limettensaft und den Gewürzen eine Marinade anrühren. Die Lauchzwiebeln zufügen, anschließend die Petersilie unterrühren.

Couscous nach dem Quellen mit den Kichererbsen, den Tomaten, den Mandeln und den Granatapfelkernen vermengen und die Petersilienmarinade unterrühren. Nach Geschmack nachwürzen und mit Korianderblättern bestreuen.



# Chili sin carne

---

## Für 4 Portionen

3/4 l Gemüsebrühe  
125 g Sojaschnetzel  
300 g festkochende  
Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1–2 Chilischoten  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 Msp. Zimt  
1/2 TL ungesüßtes Ka-  
kaopulver  
1 EL edelsüßes Papri-  
kapulver  
1 TL Rauchpaprika-  
pulver  
1 Zweig frischer  
Thymian  
1 Zweig frischer  
Majoran  
1 Dose Kidneybohnen  
1 rote Paprikaschote  
3 Frühlingszwiebeln  
Salz, Pfeffer

Die Gemüsebrühe aufkochen und die Sojaschnetzel darin 5 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und bis zur weiteren Verwendung darin ziehen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und würfeln. Die Knoblauchzehen schälen, den Trieb entfernen und den Knoblauch grob hacken. Die Chilischote hacken. Die Kräuterblättchen abzupfen.

In einem großen Topf das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Kartoffelwürfel und Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten.

Zimt, Kakaopulver, beide Paprikapulversorten, Kräuter und die Sojaschnetzel samt Brühe unterrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten kochen lassen.

Dann die Kidneybohnen samt Einweichwasser zugeben und 10 Minuten offen köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Paprikaschote putzen und würfeln. Die Paprikawürfel kurz vor Ende der Garzeit unter das Chili mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und vor dem Servieren über das Chili streuen.



# Rezeptverzeichnis

- Apfel-Kichererbsen-Plinsen 111
- Asiatische Gemüse-Pfanne in Kokossoße 132
- Auberginen-Bohnen-Creme 21
- Belugalinsen-Salat 48
- Bohneneintopf mit Koriander und Erdnüssen 134
- Bohnsuppe mit Salbei und Rucola 72
- Bohnsuppe mit Topinambur und scharfer Wurst 71
- Brasilianische Feijoada 123
- Bunter Bohnensalat mit Sommervinaigrette 43
- Chili sin carne 124
- Couscous mit Granatapfel- und Mandelkernen 55
- Curry mit Aubergine, Cashewkernen und Kichererbsen 92
- Dhal mit Kidneybohnen 98
- Eisbergsuppe mit Minze 80
- Energiereicher Erbsen-Smoothie 82
- Erbsen-Limetten-Aufstrich 29
- Erbsenrisotto mit Minze 139
- Erbsensuppe mit grünem Curry 76
- Exotische Suppe mit gebackenen Kartoffelspalten 65
- Falafel-Sticks 104
- Fave-Feta-Creme 18
- Feinwürziger Bohnensalat 38
- Feldsalat mit Bohnen und Kichererbsen 36
- Fenchel-Linsen-Suppe 69
- Feuriger Kichererbsen-Kürbis-Aufstrich 26
- Fingerfood Hummus 25
- Fruchtiger Linsen-Wacholder-Aufstrich 22
- Gefüllte Zucchini mit Boragefüllung 140
- Gelbe Linsensuppe mit Kokosmilch 79
- Grüne Bohnen in Tomatensoße mit Bulgur 129
- Indischer Linsenaufstrich 30
- Kokos-Curry mit Kichererbsen 87
- Linsencurry mit Gurkenjoghurt 94
- Linsencurry mit Kichererbsen 90
- Linsendhal mit Erdnüssen 130
- Linsen mit Ofengemüse, Chorizo und Aprikosen 120
- Linsenspielaw 108
- Linsen-Reis-Puffer mit Wintersalat 101
- Linsensuppe mit Zitronenthymian 75
- Maca-Falafel 107
- Marokkanische Bohnenbratlinge 112
- Marokkanischer Kichererbsensalat 41
- Mediterrane Bohnen mit Parmesan 56
- Misosuppe mit Linsen und Gerstengraupen 66
- Orientalische Kürbissuppe 62
- Pasta mit Kichererbsen 115
- Pastinaken-Chips mit Linsen und Roter Bete 102
- Ratatouille mit Kidneybohnen 127
- Rosinenwildreis mit Kichererbsen und Koriander 136
- Rote-Bete-Linsenaufstrich 16
- Roter Linsensalat mit Chili 47
- Sizilianische Bruschetta 50
- Sommer-Curry mit Blumenkohl und Bulgur 88
- Spitzwegerich-Kichererbsen-Taler 116
- Super Bowl 119
- Tomatenvariationen mit Kichererbsen 44
- Warmer Blumenkohlsalat mit Erbsen und Feta 52
- Weißer-Bohnen-Suppe mit Vollkornnudeln 61
- Ysop-Linsen-Salat 35

Bildnachweis

Fotolia: U1, U4 alle, S. 6, 11, 13, 14, 17, 19, 20, 23, 24, 27, 28, 31, 51, 54, 58, 83, 84,  
89, 91, 93, 95, 96, 99, 105, 109, 113, 117, 121, 125, 131, 133, 137, 141, 143

Hannah Frey: S. 37, 45, 49, 53, 60, 86, 106, 114, 118, 126

Sarah Golbaz: S. 77

Mauritius Images: S. 32

Martina Schurich: S. 64, 67, 70, 73, 81, 103, 122, 128

Stockfood: S. 39, 40, 42, 46, 57, 63, 68, 74, 78, 100, 110, 135, 138

Maiga Werner: S. 34

© h.f.ullmann publishing GmbH

Konzept, Redaktion, Layout, Satz, Covergestaltung: Christine Paxmann text •  
konzept • grafik, München

Texte: Hannah Frey [S. 36, 44, 48, 52, 61, 87, 107, 115, 119, 127], Sarah Golbaz  
[S. 41, 76], Christian Havenith [S. 43, 47, 134, 139], Marion Koschkar [S. 7–13, 21,  
25, 26, 82, 104, 112, 124, 132], Christine Paxmann [S. 50, 55, 56, 69, 90, 94, 98,  
108, 120, 130, 136], Antje Radcke [S. 18, 22, 29, 30, 111], Martina Schurich [S. 38,  
62–66, 71–75, 79–80, 88, 92, 101, 102, 123, 129], Maiga Werner [S. 35, 116, 140]  
und Ute-Marion Wilkesmann [S. 16]

Projektleitung für h.f.ullmann: Martin Dort, Lars Pietzschmann

Printed in Germany, 2016

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing, Potsdam

ISBN 978-3-8480-1034-9

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

[www.ullmannmedien.com](http://www.ullmannmedien.com)  
[info@ullmannmedien.com](mailto:info@ullmannmedien.com)  
[facebook.com/ullmannmedien](https://facebook.com/ullmannmedien)  
[twitter.com/ullmannmedien](https://twitter.com/ullmannmedien)





Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags **h.f.ullmann publishing**.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© **h.f.ullmann publishing**, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.ullmannmedien.com](http://www.ullmannmedien.com).