



Hülsenfrüchte in der Herbstküche

Pastinaken-Birnensuppe mit Knusperlinsen

Bohnenbällchen auf mariniertem Schmorgemüse

Kichererbsen-Gemüsecurry mit Rollgerste

Apfelkuchen (mit weißen Bohnen)

Kochworkshop der Krebshilfe Burgenland

Pastinaken-Birnensuppe mit Knusperlinsen

Zutaten für 6 Portionen:

- 400 g Pastinaken
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Birne
- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Liter Wasser

Knusperlinsen:

- 1 Dose Linsen gegart (Abtropfgewicht: ~260 g)
- Salz
- 2 geh. TL Koriander gemahlen
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- als Garnitur: Pastinakengrün oder Petersilie gehackt

Zubereitung:

- Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Linsen in einem Sieb mit Wasser abspülen, gut abtropfen und in eine Schüssel geben. Salz, gemahlene Koriander und Paprikapulver hinzufügen, gut durchrühren.
- Linsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen und für ca. 20 Min. im Rohr knusprig braten. Dazwischen die Linsen 1x mit einem Löffel durchmischen.
- Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch grob würfeln. Genauso die gewaschenen (und evtl. geschälten) Pastinaken und Birnen.
- In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und den Zwiebel mit dem Knoblauch darin anschwitzen.
- Pastinaken- und Birnenwürfel mit den Gewürzen hinzufügen, etwas anrösten, mit Wasser aufgießen und einmal aufkochen lassen.
- Suppe etwa 15 Min. bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
- Anschließend fein pürieren und abschmecken.
- Suppe mit den Knusperlinsen als Einlage und gehackten Kräutern anrichten und servieren.

Bohnenbällchen auf mariniertem Schmorgemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Dose Käferbohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Leinsamen
- 50 ml Wasser
- 2 geh. EL Haferflocken
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Tofu natur
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- 1 geh. TL Thymian
- 1 gestr. TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Bohnenkraut
- 1 Tupfen Senf

Gemüse:

- 150 g Rote Rüben roh
- 150 g Fenchel
- 150 g Chinakohl
- 150 g Pilze
- 1 roter Zwiebel
- 1 EL Öl
- Salz
- etwas Wasser

Dressing:

- Zitronensaft einer ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- etwas Wasser
- Thymian
- Salz

Zubereitung:

- Zuerst werden die Leinsamen mit dem Wasser in einem Messbecher verrührt – 10 Min. quellen lassen.
- Dazwischen die Bohnen in einem Sieb mit Wasser abspülen.
- Dann werden die Bohnen, die Haferflocken, das Öl und die Gewürze zu den Leinsamen in den Messbecher gegeben und alles gemeinsam fein püriert.
- Den Tofu mit einer Gabel krümelig zerdrücken und unter die Bohnenmasse mischen.
- Aus der Masse werden mit feuchten Händen etwa 12 Bällchen geformt und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gesetzt. Anschließend bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. eine halbe Stunde backen.
- In der Zwischenzeit wird das Gemüse gewaschen, geputzt und zerkleinert (Rote Rüben würfeln, Zwiebel fein hacken, Fenchel und Chinakohl streifig schneiden).
- Das Gemüse in einer Pfanne in Öl leicht anbraten, salzen und dann mit etwas Wasser aufgießen, die Temperatur reduzieren und zugedeckt etwa 20 Min. schmoren lassen.
- Aus Zitronensaft, Honig, Salz, Thymian und Olivenöl das Dressing zubereiten. Das fertig gegarte Gemüse damit marinieren und abschmecken. Auf Tellern anrichten und die knusprigen Bällchen daraufsetzen.
- Tipp: Die Speise kann sowohl warm als auch kalt bzw. als Vor- oder Hauptspeise gegessen werden. Als Hauptspeise gegessen passt sehr gut Brot und Gebäck als Beilage dazu.

Kichererbsencurry mit Rollgerste

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Dosen Kichererbsen (à ~260 g Abtropfgewicht)
- 150 g Spinat
- 150 g Kürbis
- 150 g gelbe Rüben
- 150 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Gewürze: Pfeffer, ~2 EL Currypulver, ~1 geh. TL Kreuzkümmel, ~1 TL Ingwer frisch oder Pulver, 1 TL Koriander gemahlen, ½ TL Paprikapulver, evtl. Chili
- Salz
- Schuss Zitronensaft
- ~1/4 l Wasser
- 400 ml Kokosmilch
- evtl. gehackte Petersilie oder Koriandergrün
- bei Bedarf Wasser und/oder etwas Mehl zum Binden
- 250 g Rollgerste
- 700 ml Wasser
- Salz

Zubereitung:

- Zuerst die Rollgerste in einem Sieb mit Wasser abspülen und in einem Topf mit dem Kochwasser aufkochen. Dann auf die niedrigste Temperaturstufe zurückschalten und die Gerste für 30 – 40 Min. dünsten. Danach salzen.
- Die Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser spülen und das Gemüse waschen, putzen und grob zerkleinern.
- Zwiebel und Knoblauch kleinwürfelig schneiden, dann in Öl bei mittlerer Hitze anbraten und glasig dünsten.
- Gewürze hinzufügen, mit einem Schuss Essig ablöschen und mit Wasser aufgießen.
- Gemüse (außer Spinat) hinzufügen und für ca. 10 Min. gar dünsten.
- Anschließend die Kichererbsen und den Spinat sowie die Kokosmilch hinzufügen.
- Curry etwa 5 - 10 Min. köcheln lassen.
- Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser oder Mehl zum Binden hinzufügen.
- Abschmecken und mit der Rollgerste als Beilage servieren.

Apfelkuchen (aus weißen Bohnen)

Zutaten für Tortenring mit ca. Ø 18 cm:

- 2 kleine Äpfel
- 1 Dose weiße Bohnen à 240 g Abtropfgewicht
- 2 Eier
- 80 g Zucker
- Vanillemark
- Salz
- 50 g Mandeln gemahlen oder Mandelmehl
- 2 EL Vollkornmehl
- 2 EL Auszugsmehl
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 2 EL Mandelmus
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- Zimt
- Mandelblättchen
- für die Tortenform: 1 TL Öl, 2 EL Mehl

Zubereitung:

- Zuerst die Äpfel waschen (bei Bedarf schälen), grob schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden. Dann mit einem Multizerkleinerer zerkleinern.
- Die Tortenform mit Öl ausstreichen und bemehlen.
- Für den Teig die Bohnen in einem Sieb abspülen und in einem Messbecher fein pürieren.
- Eier trennen. Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee und den Dotter mit Zucker schaumig schlagen.
- Zum Dottergemisch den Zitronenabrieb, das Vanillemark und 2 EL Mandelmus hinzufügen und gut vermischen.
- Mehle, gemahlene Mandeln/Mandelmehl und das Backpulver miteinander verrühren und unter die Dottermischung mengen. Anschließend den Eischnee unterheben.
- Den Teig in die Tortenform füllen, die Äpfel großzügig darauf verteilen und mit Zimt und Mandelblättchen bestreuen.
- Den Kuchen bei 160 °C Ober-/Unterhitze etwa 40 – 45 Min. backen.
- Auskühlen lassen und servieren.

Wissenswertes über Hülsenfrüchte - die wahren Allrounder in der Küche

Hülsenfrüchte erfreuen sich mittlerweile wieder steigender Beliebtheit in der österreichischen Küche und das nicht nur in der vegetarischen oder veganen Ernährung. Sie werden zu diversen Speisen wie Suppen, Eintöpfen, Laibchen, Salaten, Aufstrichen und sogar Kuchen verarbeitet.

Steckbrief

Botanisch gesehen sind die Hülsenfrüchte die Früchte bzw. Samen der sogenannten **Leguminosen**, welche im reifen Zustand aus der Hülse gelöst werden. Die Leguminosen gehören mit ihren vielen Arten der Familie der Schmetterlingsblütler an. Der Name lässt bereits auf das Aussehen der Blüten schließen, sie ähneln bunten Schmetterlingsflügeln.

Küchentechnischen Einsatz findet nur ein Bruchteil der Hülsenfrüchte. Das sind Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Sojabohnen, weniger bekannt sind die Lupinen.

Ernährungsphysiologische Aspekte

Hülsenfrüchte strotzen nur so vor hochwertigen Inhaltsstoffen. Im Vergleich zu anderen pflanzlichen Lebensmitteln ist besonders ihr **Eiweißgehalt** hervorzuheben. Dieser beträgt zwischen 7 – 9 g pro 100 g gegarte Linsen, Bohnen, Kichererbsen. Einzig die Erbsen haben mit ~5 g einen geringeren Gehalt. Speziell in der veganen Ernährung stellen sie unerlässliche Eiweißquellen dar.

Berücksichtigt werden muss, dass jede Eiweißquelle eine andere Proteinstruktur (= Aminosäurenmuster) hat. Hülsenfrüchte enthalten z.B. zu einem höheren Anteil die Aminosäure Lysin, jedoch kein Methionin. Dadurch ist der Aufbau von körpereigenem Eiweiß erschwert. Werden die **Hülsenfrüchte** aber mit anderen pflanzlichen (z.B. Getreide, Nüsse) oder **tierischen Eiweißquellen kombiniert**, so wird die **Proteinqualität erhöht** und die Verwertung im Körper verbessert. Man spricht dabei von der biologischen Wertigkeit.

→ Beispiele für die praktische Umsetzung: Linsen mit Knödeln, Chili con/sin carne, Hummus auf Brot usw.

Weiters sind in Hülsenfrüchten reichlich **Ballaststoffe** vertreten. Diese regen die Verdauung an und sorgen für eine gute Sättigung. Sie wirken auch positiv auf den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinstoffwechsel.

Die Ballaststoffe in Linsen, Bohnen und Co. sind aber auch diejenigen, die Hülsenfrüchte schwerer verdaulich machen. Häufig führen sie zu Blähungen, was auf die Verstoffwechslung durch die Darmbakterien zurückgeht. Wie dieser Effekt reduziert werden kann, ist unter dem Punkt „Verarbeitung in der Küche“ zusammengefasst.

Mit Hülsenfrüchten versorgen wir unseren Körper aber auch mit den Mineralstoffen **Eisen, Magnesium, Zink und Kalium**. Die enthaltenen B-Vitamine (B1, B2, Folsäure) werden durch den langen Kochprozess deutlich reduziert. Daher sind sie nur bei

frischen Erbsen oder Fisolen relevant. Die Hülsenfrüchte liefern uns auch diverse **sekundäre Pflanzenstoffe**, insbesondere die Saponine. Diese wirken immunsystemstärkend, cholesterinsenkend etc. Es ist zwar auch der ungünstige Pflanzenstoff „Phytinsäure“, der die Mikronährstoffaufnahme hemmt, enthalten, dieser wird aber glücklicherweise durch den Kochprozess inaktiviert.

Bei erhöhten Harnsäurewerten wird häufig aufgrund der **Purine** vor dem Konsum von Hülsenfrüchten gewarnt. Tatsache ist, dass sie zwar purinhaltig sind, der Gehalt in Fleischwaren liegt jedoch deutlich höher. Daher spielt die Menge bzw. Häufigkeit eine entscheidende Rolle, es muss und soll nicht generell darauf verzichtet werden. Vermeiden Sie aber die Kombination von Hülsenfrüchten und Fleisch/Wurst/Innereien bei erhöhten Harnsäurewerten.

Verwendung in der Küche

Hier einige Tipps für die Zubereitung von Hülsenfrüchten:

- Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen dürfen **nur in gekochtem Zustand** gegessen werden, die rohen Früchte enthalten das giftige Phasin, das zur Verklumpung der roten Blutkörperchen führt. Junge Erbsen können in kleinen Mengen unbedenklich verzehrt werden.
- Beim Keimen von Hülsenfrüchten wird das Phasin teilweise abgebaut, es ist dennoch sinnvoll, die Keimlinge vor dem Verzehr zu blanchieren.
- Getrocknete Hülsenfrüchte am besten über Nacht in der zwei- bis dreifachen Wassermenge **einweichen** und dann kochen. Die **Kochzeit** variiert zwischen **1 – 1,5 Stunden**. Eine Ausnahme stellen rote/gelbe Linsen dar, sie müssen nicht eingeweicht werden und sind in 15 Min. fertig gegart.
- Blähungsfördernde Inhaltsstoffe lösen sich im Einweich- und Kochwasser. Bei empfindlichem Darm ist es ratsam, vor dem Kochen das Wasser zu wechseln und sowohl das **Einweich-** als auch das **Kochwasser** abzuseihen, dadurch werden die Hülsenfrüchte **besser vertragen**. Das Wasser kann als Gießwasser weiterverwendet werden, damit es nicht verschwendet wird.
- Die Verträglichkeit kann zusätzlich durch die **Gewürze (Kreuz-) Kümmel** und **Fenchel** und/oder die **Kräuter Bohnenkraut, Lorbeer, Thymian** unterstützt werden.
- Je **regelmäßiger** Hülsenfrüchte **gegessen** werden, desto eher **gewöhnt** sich der Darm daran.
- Für die **schnelle und spontane Verarbeitung** von Hülsenfrüchten sind genauso auch die **vorgegarten aus der Dose oder dem Glas** gut geeignet, die direkt für kalte oder warme Gerichte verwendet werden können.

Ökologische Aspekte

Hülsenfrüchte werden großflächig in Österreich angebaut und dabei hinterlassen sie einen geringen ökologischen Fußabdruck. Sie dienen in der Landwirtschaft als natürlicher Stickstofflieferant der Ackerböden, wodurch wiederum weniger Düngemittel notwendig sind. Mit dem erhöhten Verzehr von Hülsenfrüchten tragen wir einen wesentlichen Beitrag zur Kreislaufwirtschaft bei.