

Leckere Kraftpakete – wiederentdeckt
in der kalten Jahreszeit:

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte gehören zu der sehr artenreichen Familie der Schmetterlingsblütler. Die wichtigsten Hülsenfrüchte sind Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen. Eigentlich versteht man darunter die getrockneten Samen, die in den Schoten reifen und dann im Bohneneintopf, der Linsensuppe oder im Kichererbsenmus landen. Aber es gehören auch die frischen Hülsenfrüchte dazu, die zarten Prinzessböhnchen, Stangenbohnen, Markerbsen und Zuckerschoten. Man glaubt es fast nicht, sogar die Erdnüsse sind Teil der großen Familie.

Alle Hülsenfrüchte haben eines gemeinsam: Sie sind Nährstoffkapseln. Kein pflanzliches Lebensmittel enthält mehr Eiweiß. Des Weiteren ist der hohe Gehalt an löslichen Ballaststoffen enorm, der für eine langsame Aufnahme von Zucker ins Blut sorgt.

Im Gegensatz zur landläufigen Meinung machen Hülsenfrüchte nicht dick. Hülsenfrüchte haben eine große Nährstoff- aber nur eine kleine Energiedichte. Rund 30 % der in den Hülsenfrüchten enthaltenen Kalorien werden vom Organismus gar nicht verwertet.

Beim Einkauf sollten einige Dinge beachtet werden:

- ➔ Einheitliche Größe, sonst werden sie beim Kochen entweder zu weich oder sind noch nicht gar.
- ➔ Es sollten keine Mehlsuren auf dem Verpackungsboden zu sehen sein.



- ➔ Bei geschälten Hülsenfrüchten ist eine blickdichte Verpackung wichtig, da sonst wertvolle Vitamine durch den Lichteinfluss verloren gehen und sich die Eiweißstrukturen verändern. Dadurch ist der Geschmack nach dem Kochen fad ohne jegliches Aroma.
- ➔ Die Hülsenfrüchte sollten eine gleichmäßige Farbe und keine angetrockneten Stellen an der Schale aufweisen.

Nach dem Einkauf sollen die getrockneten Hülsenfrüchte in einem fest verschlossenen Behälter an einem kühlen, trockenen und lichtgeschützten Ort gelagert werden. Sie dürfen auf keinen Fall Feuchtigkeit ziehen, da sie dann aufquellen und verderben. Die Haltbarkeit beläuft sich zwischen drei Monaten und ca. einem Jahr.

Oft verursachen Hülsenfrüchte „Tönchen“. Das liegt an einem unverdaulichen Kohlenhydrat, das im Dickdarm von Darmbakterien abgebaut wird und diese „Tönchen“



verursacht. Dem entgegenwirken kann man, indem das Einweich- und Kochwasser weggeschüttet wird. Kräuter wie Fenchelsamen, Majoran und Kümmel steigern die Verträglichkeit.

Bei der Zubereitung ist zu beachten:

Ungeschälte Hülsenfrüchte müssen mindestens 7 bis 12 Stunden eingeweicht werden, man verwendet hierzu am besten abgekochtes Wasser. Vorher die Früchte in lauwarmen Wasser gründlich waschen. Dabei gleich nach Verunreinigungen durchsehen. Die Hülsenfrüchte mit viel kaltem Wasser in eine Schüssel geben. Schwimmen einige oben auf, sofort entfernen. Erst nach dem Garen salzen oder Essig hinzufügen, sonst werden sie nicht weich. Die Garzeit hängt vom Alter und der Sorte der Hülsenfrüchte sowie vom Härtegrad des Wassers ab. Je härter das Wasser, desto länger brauchen die Hülsenfrüchte.

Guten Appetit!

Rezept

BOHNEN-KARTOFFEL-AUFLAUF MIT HACKKLÖSSCHEN

- ➔ 500 g Hackfleisch, gemischt
- ➔ 1 kg Bohnen
- ➔ 8 mittlere Pellkartoffeln
- ➔ 200 g Käse
- ➔ 1 Prise Salz
- ➔ 1 EL Öl
- ➔ 3 Eier
- ➔ 400 ml Sahne, sauer (alternativ: Milch)
- ➔ 100 ml Wasser
- ➔ 3 EL Instant-Gemüsebrühe
- ➔ 1 Prise Pfeffer
- ➔ 1 Prise Paprikapulver

Zubereitung von Bohnen-Kartoffel-Auflauf mit Hackklößchen

Eine Auflaufform mit Öl bestreichen, die Kartoffeln pellen und in Achtel spalten. Diese regelmäßig auf dem Boden der Form verteilen. Die Bohnen in 500 ml kochendem Wasser etwa 12 Minuten garen, danach abgießen und gleichmäßig über den Kartoffeln verteilen. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und kleine Bällchen formen. Diese auf die Bohnen verteilen, übrig gebliebene Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und zwischen den Bällchen verteilen. Das Gemüsebrühe-Pulver in der Sahne-Wasser-Mischung auflösen mit den Eiern verquirlen, ein wenig würzen und über den Auflauf verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei 180 °C etwa 30 Minuten überbacken.

- ➔ Zutaten für 5 Personen
- ➔ einfache Zubereitung
- ➔ Zubereitungszeit 25 Minuten