



Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind gute pflanzliche Eiweißlieferanten und eignen sich deshalb prima als Fleischalternative für die Familienküche. Doch was zählt alles zu den Hülsenfrüchten und wie bereitet man sie zu?

Warum sind Hülsenfrüchte so vielseitig?

Zu den klassischen Hülsenfrüchten zählen Erbsen, Bohnen und Linsen in verschiedenen Größen und Farben. Aber auch Kichererbsen und Sojabohnen gehören dazu. Hülsenfrüchte enthalten neben Eiweiß auch viele Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe. Durch ihren meist eher neutralen Geschmack bilden sie eine gute Grundlage für kindgerechte Mahlzeiten. Es gibt eine Vielzahl an (internationalen) Gerichten.

Was sollte man bei der Zubereitung beachten?

Hülsenfrüchte müssen vor dem Essen in den Kochtopf, da sie roh gesundheitsschädliche Stoffe enthalten.

1. Waschen
2. In Wasser einweichen (Ausnahme: gelbe und rote Linsen sowie geschälte Erbsen)
3. Kurz abspülen (Einweichwasser wegschütten)
4. Kochen
 - Je nach Größe und Art: 10 - 120 Minuten
 - Salz im Kochwasser verkürzt die Garzeit

Hülsenfrüchte können auch von kleinen Kindern gegessen werden. Am besten werden sie schrittweise eingeführt, etwa in kleinen Mengen in einem bekannten Gericht. Gut verträglich sind gelbe und rote Linsen, vor allem in pürierten Speisen.

TIPP

Der Wert des **Eiweißes** kann durch Kombinationen mit anderen Lebensmitteln erhöht werden. Insbesondere Getreide bietet einen guten Ausgleich, z.B. bei „Linsengemüse mit Reis“ oder „Erbseneintopf mit Brot“.



Mehr davon

Weitere Informationen zu Hülsenfrüchten und ihrem Einsatz in KiTa & Schule finden Sie unter:

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/node/78648>



@ annapustynnikowa /AdobeStock

Gelbe Linsensuppe

1. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in Würfel schneiden.
3. Gemüsebrühe vorbereiten.
4. Zwiebelwürfel zusammen mit Kurkuma in Öl andünsten, dann Möhren und Kartoffeln dazugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Linsen hinzufügen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.
5. Zwischenzeitlich in einer Pfanne Tomatenmark in Öl andünsten und zur Suppe hinzufügen.
6. Pfefferminzblätter abzupfen, klein schneiden und zur Suppe geben.
7. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 10 Portionen

3	Zwiebeln
4	Möhren
4	Kartoffeln
250 g	gelbe Linsen
1,5 l	Gemüsebrühe
1 TL	Kurkuma (Gelbwurz)
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
1-2	Stängel frische Pfefferminze (oder 3 EL getrocknete Pfefferminze)
	Saft einer ½ Zitrone
	Jodsalz, Pfeffer



Nicht verwendete frische Pfefferminze schmeckt als Tee oder kann geschnitten auch gut eingefroren werden.