



Rheinland-Pfalz

Dienstleistungszentren
Ländlicher Raum

HÜLSENFRÜCHTE – KRAFTPAKETE AUS DER NATUR

Informationen und Rezeptvorschläge



ERNÄHRUNGSBERATUNG

| Rheinland-Pfalz

Inhaltsverzeichnis

| | Seite |
|-------------------------------------------------------|--------------|
| 2016 – Internationales Jahr der Hülsenfrüchte | 3 |
| Warenkunde | 3 |
| Hülsenfrüchte – Kraftpakete aus der Natur | 5 |
| Tipps für die Hülsenfrüchte-Küche | 8 |
| | |
| Rezepte | |
| Bohnen-Bratlinge an Frühlings-Gemüse mit Kräuterquark | 10 |
| Bohnen-Lasagne | 11 |
| Feurige Bohnensuppe | 12 |
| Linsenaufstrich | 13 |
| Linsen-Friséesalat | 14 |
| Linsensalat mit Wirsing | 15 |
| Gegrillte Lachsfilets auf roten Linsen | 16 |
| Gelbe Erbsen-Sauerkraut-Topf | 17 |
| Bulgursalat mit Kichererbsen | 18 |
| Kichererbsen-Kürbis-Eintopf mit Aprikosen | 19 |

2016 – Internationales Jahr der Hülsenfrüchte



Die Vereinten Nationen erklärten 2016 zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte (International Year of Pulses)“.

Es gibt gute Gründe, das Bewusstsein auf die wertvollen Kulturpflanzen zu lenken.

Weltweit werden hunderte Sorten von

Hülsenfrüchten angebaut, von Acker-, Kidney- und Limabohnen über Teller- und Belugalinsen bis hin zu Kichererbsen und Lupinen. Das Internationale Jahr soll den weltweiten Konsum von Hülsenfrüchten ankurbeln und über ihren Beitrag zur Erhöhung der Bodenfruchtbarkeit, Anpassung an den Klimawandel und Bekämpfung der Mangelernährung aufklären.

Hülsenfrüchte gehören weltweit zu den ältesten Kulturpflanzen. Sie sind Grundnahrungsmittel bei Völkern in Nordafrika, in Lateinamerika und in Asien. In unserer Gesellschaft erfuhren sie lange Zeit nur geringe Wertschätzung. Aktuell erleben sie eine Renaissance, ausgelöst u.a. durch das gestiegene Gesundheitsbewusstsein von Verbraucherinnen und Verbrauchern, durch den Trend zur vegetarischen und veganen Ernährung und den Einfluss der internationalen Küche.

Warenkunde

Botanisch gesehen gehören Hülsenfrüchte zu den Schmetterlingsblütlern, einer Unterfamilie der Hülsenfrüchtler oder Leguminosen.

Im engeren Sinne werden nur ihre luftgetrockneten Samen als Hülsenfrüchte bezeichnet. Es sind die in Schoten oder Fruchthülsen ausgereiften, luftgetrockneten und essbaren Samen z.B. von Erbsen, Bohnen oder Linsen.

Die frischen jungen Erbsen, Zuckererbsen und grünen Bohnen werden im Nahrungsmittelbereich als Fruchtgemüse bezeichnet. Erdnüsse, die im botanischen Sinne Hülsenfrüchte sind, werden gerne zum Schalenobst, den Nüssen, gerechnet.

Die Familie der Leguminosen umfasst weltweit nahezu 18.000 verschiedene Arten. Einzelne werden nachfolgend charakterisiert.

Bohnen

Weißer Bohnen sind weiße bis cremefarbene Bohnen mit dünner Schale, und hohem Stärkegehalt. Sie kochen deshalb weich und mehlig.

Verwendungszweck: bevorzugt für Schmor- und Eintopfgerichte

Pinto Beans oder Wachtelbohnen sind – ähnlich Wachteleiern – rotbraun gesprenkelt. Beim Kochen verlieren die Bohnen ihre Sprenkel.

Verwendungszweck: Salate

Rote Kidney Bohnen haben eine kräftige rote Schale und einen mehligem Kern. Ihr Geschmack ist leicht süßlich.

Verwendungszweck: Beilage zu scharfen Fleischgerichten (z.B. Chili con/ sin carne), Salate

Die schwarz glänzenden **Schwarzen Bohnen** sind Grundnahrungsmittel in der Karibik, in Mittel- und Südamerika. Sie haben einen weichen Kern und schmecken süßlich.

Verwendungszweck: Suppen, Eintöpfe, Püree

Linsen

Tellerlinsen sind frisch nach der Ernte grün, werden beim Trocknen hell- bis mittelbraun. Sie sind mit 6 bis 7 mm Durchmesser die größten Linsen. Tellerlinsen kochen sämig und weich.

Verwendungszweck: Salate, Eintöpfe, Suppen, Aufstriche, Aufläufe, Bratlinge

Rote Linsen sind geschält. Sie sind das orange-rote Innere einer lilafarbenen Linsenart vor allem aus Indien und der Türkei. Da sie keine Samenschale mehr haben, kochen sie sehr schnell weich. Die Farbe wird gelb-orange.

Verwendungszweck: Salate, Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, als Gemüsebeilage zu diversen Gerichten

Puylinsen, eine Spezialität aus Frankreich, sind grünlich, schwarz gesprenkelt, kräftig im Aroma und kochfest. Bei reichlich Sonne, günstigen Winden und mäßigem Regen reifen Puylinsen nicht voll aus. Sie enthalten dann wenig Stärke, die Schale ist dünn, der Geschmack sehr aromatisch.

Verwendungszweck: Salate, Vorspeisen

Belugalinsen werden hauptsächlich in Nordamerika angebaut. Sie sind klein, schwarz und glänzend. Beim Garen entwickeln sie ein nussiges Aroma. Belugalinsen zerfallen nicht so leicht beim Kochen.

Verwendungszweck: Salate, Gemüsebeilage, Keimlinge

Berglinsen sind etwas kleiner als Tellerlinsen. Sie haben eine helle, rotbraune Farbe. Berglinsen sind kochfester und aromatischer als die Tellerlinsen.

Verwendungszweck: Salate, Suppen, Keimlinge

Erbsen

Pal- oder Schalerbsen sind kugelig und glatt. Sie sind als grüne oder gelbe Trockenerbsen im Handel. Die gelben sind vollreif, die grünen sind nicht voll ausgereift. Erbsen enthalten viel Stärke und kochen daher besonders weich. Je größer eine Erbse ist, umso mehlig ist sie.

Verwendungszweck: Suppen und Eintöpfe

Schälerbsen sind keine eigene Sorte. Es handelt sich um geschälte grüne bzw. gelbe Erbsen. Nach dem Schälen werden die Erbsen geschliffen und poliert, oftmals auch halbiert. Durch das Schälen sind sie leichter verdaulich und müssen nicht eingeweicht werden.

Verwendungszweck: sämige Suppen, Erbspüree

Kichererbsen sind eine eigene Gattung innerhalb der Schmetterlingsblütler (wie Erbsen oder Linsen). Sie werden in vielen subtropischen Ländern angebaut. Kichererbsen sind hellgelb, der Geschmack ist nussig, die Konsistenz knackig. Bei Verwendung von Konserven entfallen die langen einweich- und Garzeiten.

Verwendungszweck: Eintöpfe, Salate, Aufstriche

Hülsenfrüchte – Kraftpakete aus der Natur

Zu Recht sind Bohnen, Linsen, Erbsen & Co. Grundnahrungsmittel in vielen Ländern der Erde.

Sie gehören zu den eiweißreichsten pflanzlichen Lebensmitteln. Ihr Eiweißgehalt liegt meist bei 20 Prozent und mehr. Die biologische Wertigkeit ist allerdings relativ niedrig, ausgenommen das Eiweiß der Sojabohne. Enthalten Speisen jedoch Hülsenfrüchte und Getreide, so ergänzen sich deren Eiweiße und erreichen eine sehr hohe Wertigkeit. Dies ist wichtig in Ländern, in denen aus religiösen oder wirtschaftlichen Gründen wenig Fleisch verzehrt wird und allgemein interessant für Vegetarier und insbesondere Veganer. Praktische Beispiele in der Umsetzung sind Linsen- oder Erbseneintopf mit Brot, Spätzle mit Linsengemüse, Couscous mit Kichererbsen oder Chili sin carne.

Das Eiweiß der Hülsenfrüchte enthält kein Gluten. Deshalb können z.B. Kichererbsenmehl oder Linsen-„Nudeln“ von Menschen mit Zöliakie verzehrt werden.

Allerdings sind die Eiweiße bestimmter Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Erdnüsse und Lupinen auch starke Allergene.

Hervorragend ist auch der Gehalt an Ballaststoffen: Eine Portion Hülsenfrüchte deckt rund ein Drittel der empfohlenen Menge an Ballaststoffen. Sie fördern damit eine gute Verdauung und unterstützen die Darmgesundheit. Die Ballaststoffe sorgen auch dafür, dass trotz des hohen Kohlenhydratgehaltes der Blutzuckerspiegel nur gering ansteigt, so dass Hülsenfrüchte auch für Diabetiker empfehlenswert sind.

Tabelle: Energie- und Nährstoffgehalt von 100 g Hülsenfrüchten (Auszug)

| | Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | Ballaststoffe |
|--------------|----------|--------|--------|---------------|---------------|
| Bohnen, weiß | 238 kcal | 21,0 g | 1,6 g | 34,8 g | 23,2 g |
| Erbsen | 270 kcal | 23,0 g | 1,4 g | 41,2 g | 16,6 g |
| Kichererbsen | 306 kcal | 19,0 g | 6,0 g | 44,4 g | 15,5 g |
| Linsen | 270 kcal | 23,6 g | 1,6 g | 40,6 g | 17,0 g |
| Sojabohnen | 339 kcal | 37,6 g | 18,3 g | 6,3 g | 21,9 g |

Quelle:

I. Elmadfa u.a.: Die große GU Nährwert-Kalorientabelle 2015/16, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2015

Hülsenfrüchte sind zudem wichtige Quellen für Magnesium, Eisen, Zink und verschiedene B-Vitamine. Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe wie Saponine, Proteaseinhibitoren, Phytoöstrogene oder Phytinsäure mit antioxidativen, antikanzerogen sowie Blutzucker und Cholesterinspiegel senkenden Eigenschaften.

In diesem Zusammenhang muss aber auch erwähnt werden, dass Hülsenfrüchte verschiedene, eher unerwünschte Inhaltsstoffe besitzen:

- Lektine (Hämagglutinine) können die roten Blutkörperchen zum Verklumpen bringen. Sie werden durch Erhitzen inaktiviert.
- Bestimmte mittelkettige Kohlenhydrate wie Stachyose oder Verbascose sind unverdaulich, werden aber von Dickdarmbakterien abgebaut. Die dabei entstehenden Gase sind oftmals die Ursache von Blähungen (Gegenmaßnahmen: siehe unten). Blausäurehaltige Verbindungen kommen in relativ hoher Menge vor allem in verschiedenen Sorten der Limabohne vor, werden jedoch durch traditionelle Zubereitungsverfahren wie Einweichen in Wasser, Kochen in offenen Gefäßen und Weggießen des Wassers unschädlich gemacht.
- Hülsenfrüchte enthalten Purine. Diese werden im Stoffwechsel zu Harnsäure abgebaut. Störungen im Purinstoffwechsel führen zu erhöhtem Harnsäurespiegel (Hyperurikämie) und langfristig möglicherweise zu Gicht oder zu Nierensteinen. Obwohl Hülsenfrüchte zu den purinreicheren Lebensmitteln zählen, deuten Studienergebnisse darauf hin, dass sie keinen negativen Einfluss auf den Harnsäurespiegel haben.

Tipps für die Hülsenfrüchte-Küche

Hülsenfrüchte sind aufgrund ihres geringen Wassergehaltes gut ein bis zwei Jahre haltbar, wenn sie trocken, luftig und dunkel gelagert werden. Geschälte Hülsenfrüchte sollten innerhalb von sechs Monaten aufgebraucht werden.

Die Zubereitung von Hülsenfrüchten ist einfach, erfordert jedoch meist etwas Zeit. Folgende Punkte tragen zum guten Gelingen der Gerichte bei.

- § Hülsenfrüchte immer garen, nie roh verzehren. Hülsenfrüchte enthalten giftige Stoffe wie Lektine und Proteaseinhibitoren, die durch Erhitzen unschädlich gemacht werden.
- § Die meisten Hülsenfrüchte sollten vor dem Kochen in reichlich kaltem Wasser eingeweicht werden. Zellwandbestandteile gehen in das Einweichwasser über – ein Vorgang, der für das Garwerden wichtig ist.
- § Linsen und geschälte Erbsen können ohne Einweichen direkt gegart werden.
- § Einweichwasser zum Kochen mit verwenden.
- § Beim Garen sollten die Hülsenfrüchte leicht mit Flüssigkeit bedeckt sein. Gut gequollene Hülsenfrüchte brauchen i.d.R. wenig zusätzliches Wasser, sie nehmen beim Kochen kaum noch Flüssigkeit auf. Hülsenfrüchte bei geringer Hitze garen.
- § Zubereitung im Dampfdrucktopf verkürzt die Garzeiten. Wichtig ist, dass der Topf nur etwa zur Hälfte gefüllt wird, da Hülsenfrüchte beim Garen „schäumen“. Hülsenfrüchte müssen bei dieser Zubereitungsmethode nicht eingeweicht werden.
- § Wurde das Einweichen vergessen, können die Hülsenfrüchte auch eine Minute aufgekocht werden, dann ein bis zwei Stunden quellen lassen und anschließend wie gewohnt weiter garen.
- § Wenn es ganz schnell gehen soll, kann ein Dosenprodukt eingesetzt werden.
- § Länger gelagerte Hülsenfrüchte werden im Laufe der Zeit trockener und härter. Dadurch verlängert sich die Garzeit.
- § Bereits gegarte Hülsenfrüchte können sehr gut tiefgefroren und bis zu drei Monaten gelagert werden.
- § Essig, Zitrone oder säurereiches Gemüse wie Tomaten immer erst zum Ende der Garzeit zugeben. Säure verhärtet die Zellwände und verzögert den Garprozess.
- § Folgende Kräuter und Gewürze passen gut zu Hülsenfrüchten und verbessern die Bekömmlichkeit: Majoran, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut, Kümmel, Fenchel, Anis, Koriander, Kreuzkümmel.
- § Man rechnet je nach Gericht 50 bis 75 g Hülsenfrüchte pro Portion.

Überblick Einweichzeiten und Garzeiten (Anhaltswerte)

| Hülsenfrüchte | Einweichen [Stunden] | Gardauer [Minuten] | Gardauer im Schnellkochtopf ohne Einweichen [Minuten] |
|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Rote Linsen | - | 10 | - |
| Berg Linsen | - | 30 | 10 |
| Erbsen, ungeschält | 7 bis 8 | 60 | 45 |
| Erbsen, geschält | - | 45 | 20 |
| Kichererbsen | 7 bis 12 | 90 | 30 |
| Weißer Bohnen (je nach Größe) | 7 bis 12 | 60 - 90 | 25 |
| Rote Kidneybohnen | 7 bis 12 | 45 | 30 |

Hülsenfrüchte verursachen oft Blähungen. Dagegen kann helfen:

- § Hülsenfrüchte weich kochen, eventuell pürieren.
- § Kleine Früchte wählen – je kleiner die Frucht, umso weniger Blähungen.
- § Verdauungsfördernde Kräuter und Gewürze verwenden (siehe oben).
- § Das Einweichwasser wegschütten, denn zum Teil sind die Kohlenhydrate, die für die Blähungen verantwortlich sind, im Einweichwasser gelöst.

Traditionell werden Suppen und Eintöpfe aus Hülsenfrüchten zubereitet. Die „kleinen Kraftpakete“ bieten darüber hinaus eine überraschende Vielfalt an kulinarischen Möglichkeiten und haben zu Recht in der gehobenen Gastronomie längst Einzug gehalten.

Hier eine Zusammenstellung verschiedener Rezepte.

Literaturhinweise zu diesem Beitrag erhalten Sie auf Anfrage unter
E-Mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de

Bohnen-Bratlinge an Frühlings-Gemüse mit Kräuterquark

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|---------|--------------------|
| 200 g | weiße Bohnen |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 800 ml | Wasser |
| 150 g | Fetakäse |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 | Zwiebel |
| 60-80 g | Weizenvollkornmehl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 25 g | Sesam |
| 800 g | Möhren |
| 2 Bund | Lauchzwiebeln |
| 2 EL | Rapsöl |
| 3 EL | Honig |
| ½ Bund | Petersilie |
| 300 g | Joghurt, 3,5% Fett |
| 250 g | Magerquark |
| ½ Bund | Petersilie |
| 1 Bund | Schnittlauch |

Arbeitsschritte

1. Die Bohnen im Wasser über Nacht einweichen.
2. Im restlichen Wasser mit den Lorbeerblättern aufkochen, dann 45 Minuten leicht köcheln lassen, Platte ausschalten, weitere 30 Minuten quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit Gemüse und Kräuter putzen und waschen. Die Möhren in Scheiben, die Lauchzwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden, die Zwiebel fein würfeln. Petersilie und Schnittlauch trocken schütteln, fein schneiden.
4. Die Bohnen mit Fetakäse, Petersilie, Zwiebeln, Salz und Pfeffer gut verkneten. Soviel Mehl zugeben, dass sich die Bratlinge gut formen lassen. In Sesam wenden, von beiden Seiten knusprig braten.
5. Die Möhren in Öl leicht anbraten, Honig zugeben, im geschlossenen Topf 5 Minuten ziehen lassen. Die Lauchzwiebeln zugeben, 2 Minuten mitschmoren, abschmecken und die Petersilie zugeben.
6. Joghurt und Quark mit den Kräutern mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Bratlingen und Möhren reichen.

Nährwertberechnung

Pro Portion:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | Ballaststoffe |
|----------|--------|------|---------------|---------------|
| 520 kcal | 34 g | 17 g | 56 g | 20 g |

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Bohnen-Lasagne

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------|--------------------------------|
| 200 g | rote Bohnen |
| 500 ml | Wasser |
| 200 g | Lauch |
| 200 g | Fleischtomaten |
| 150 g | Möhren |
| 1 EL | Rapsöl |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| 200 g | Crème fraîche |
| 2 EL | Balsamico-Essig |
| | Salz, Pfeffer, Chili-Pulver |
| 200 g | Lasagneplatten |
| 100 g | Gouda, gerieben |
| | Fett für die Form |

Arbeitsschritte

1. Die Bohnen über Nacht einweichen und ca. 1 Stunde garen.
2. Den Lauch waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, in grobe Würfel schneiden. Die Möhren schälen, waschen und in feine Würfel schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das geschnittene Gemüse darin anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, die Bohnen dazugeben und 30 Minuten garen.
4. Bohnengemüse mit 100 g Crème fraîche, Essig, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
5. Eine Auflaufform fetten, etwas Bohnengemüse einfüllen, Lasagneplatten darüberlegen. Den Vorgang solange wiederholen bis die Zutaten aufgebraucht sind.
6. Die restliche Crème fraîche mit dem Käse mischen und als oberste Schicht auftragen. Bei 180 °C (Ober-/ Unterhitze) 30 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt ein Blattsalat.

Nährwertberechnung

pro Portion:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | Ballaststoffe |
|----------|--------|------|---------------|---------------|
| 503 kcal | 27 g | 21 g | 50 g | 15 g |

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Feurige Bohnensuppe

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------|---------------------------------------------|
| 200 g | schwarze Bohnen |
| 500 ml | Wasser |
| 1 TL | Bohnenkraut, getrocknet |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 4 | Nelken Pfefferkörner, Wacholderbeeren |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Zwiebel |
| 150 g | Möhren |
| 50 g | Lauch |
| 1 | kleine Peperoni |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 2 EL | Rapsöl |
| 2 EL | Apfelmus |
| 1 EL | Obstessig Salz, Pfeffer |
| 100 g | Crème fraîche |

Arbeitsschritte

1. Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Mit den Gewürzen 40-50 Minuten garen. (Die Gewürze in einen Teefilter geben, so lassen sie sich nach dem Garen gut aus der Suppe nehmen.)
2. Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Peperoni halbieren, die Kerne heraus schaben und fein hacken. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden.
3. Das Rapsöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Das Gemüse mit andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten garen.
4. Kurz bevor die Bohnen gar sind, Gemüse, Apfelmus und Essig dazu geben und zu Ende garen.
5. Die Gewürze aus der Suppe nehmen, abschmecken und mit Crème fraîche servieren.

Tipp: Dazu Roggenbrot reichen.

Nährwertberechnung

pro Portion:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | Ballaststoffe |
|----------|--------|------|---------------|---------------|
| 271 kcal | 14 g | 13 g | 24 g | 12 g |

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Linsenaufstrich

Zutaten

180 g Tellerlinsen
2 Lorbeerblätter
500 ml Wasser
4 Tomaten, getrocknet,
in Öl eingelegt
¼ Bund Majoran
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Die Linsen mit den Lorbeerblättern in 500 ml Wasser 30 Minuten garen und auf der ausgeschalteten Platte 30 Minuten ausquellen lassen.
2. Die Lorbeerblätter entfernen und eventuell überschüssiges Wasser abgießen. Die Tomaten grob schneiden und mit dem Öl der Tomaten zu den Linsen geben.
3. Den Majoran waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und mit den Linsen zusammen grob pürieren.
4. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Nährwertberechnung

Gesamtmenge:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | Ballaststoffe |
|----------|--------|------|---------------|---------------|
| 707 kcal | 44 g | 15 g | 95 g | 19 g |

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Linsen-Friséesalat

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------|---------------|
| 100 g | Berglinsen |
| 200 ml | Wasser |
| 1 Kopf | Frisee Salat |
| 2 | rote Zwiebeln |
| 150 g | Fetakäse |
| 2 | Orangen |
| 2 EL | Senf |
| 2 EL | Weißweinessig |
| 1 | Orange, Saft |
| 3 EL | Rapsöl |
| | Salz, Pfeffer |

Arbeitsschritte

1. Die Linsen im Wasser ca. 30 Minuten garen.
2. Den Salat putzen, waschen und klein schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Den Fetakäse in Würfel schneiden, die Orangen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Senf, Essig, Orangensaft und Öl zu einer Marinade verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
6. Alle Zutaten in die Marinade geben, mischen und nochmals abschmecken.

Tipp: Dazu passen Ofenkartoffeln.

Nährwertberechnung

pro Portion:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | Ballaststoffe |
|----------|--------|------|---------------|---------------|
| 318 kcal | 15 g | 17 g | 25 g | 5 g |

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Linsensalat mit Wirsing

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------|--------------------------|
| 4 g | Ingwer |
| 2 | Schalotten |
| 8 | Nelken |
| 8 | Kardamomkapseln |
| 2 | kleine Zimtstangen |
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 3 EL | Rapsöl |
| 250 g | Belugalinsen |
| 500 ml | Wasser |
| 800 g | Wirsing (1 kleiner Kopf) |
| 200 g | Joghurt, 3,5% Fett |
| 2 EL | Zitronensaft |
| | Salz |
| 1 Bund | Petersilie |
| 2 | |
| Zweige | Zitronenmelisse |

Arbeitsschritte

1. Den Ingwer und die Schalotten fein würfeln, mit den anderen Gewürzen im Rapsöl anrösten.
2. Die Linsen waschen und zu den Gewürzen geben. Mit dem Wasser auffüllen und zugedeckt ca. 30 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit den Wirsing waschen, putzen, in Streifen schneiden und bissfest dämpfen.
4. Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz abschmecken.
5. Die Petersilie und die Zitronenmelisse waschen, die Melissenblätter abzupfen und die Kräuter fein hacken.
6. Die Zimtstangen und Nelken aus den Linsen herausnehmen, die Linsen in eine Schüssel füllen, kurz abkühlen lassen, mit dem Wirsing, der Petersilie und dem Zitronenjoghurt vermengen. Mit Melissenblättern dekorieren.

Tipp: Dazu Vollkornbrot reichen.

Nährwertberechnung

pro Portion:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | Ballaststoffe |
|----------|--------|------|---------------|---------------|
| 405 kcal | 23 g | 15 g | 42 g | 13 g |

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Gegrillte Lachsfilets auf roten Linsen

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Lauch
2 EL Rapsöl
200 g Rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe
1 EL Balsamico-Essig
3 EL Petersilie
Salz

4 Lachsfilets

Arbeitsschritte:

1. Den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Im Öl andünsten.
2. Die roten Linsen dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und 5-8 Minuten köcheln bis die Linsen weich, aber noch nicht zerfallen sind.
3. Mit Essig, Salz und Petersilie würzen.
4. Den Lachs 4-5 Minuten von jeder Seite grillen, leicht salzen und auf den Linsen anrichten.

Tipp: Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Nährwertberechnung

pro Portion:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | Ballaststoffe |
|----------|--------|------|---------------|---------------|
| 472 kcal | 46 g | 18 g | 32 g | 10 g |

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Gelbe Erbsen-Sauerkraut-Topf

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------|---------------|
| 200 g | Schälerbsen |
| 600 ml | Wasser |
| 1 | Zwiebel |
| 200 g | Kartoffeln |
| 1 EL | Rapsöl |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 1 | Möhre |
| 400 g | Sauerkraut |
| | Salz |
| 1-2 TL | Paprikapulver |
| 1 TL | Pfeffer |
| 50 ml | Sahne |

Arbeitsschritte

1. Die Erbsen ca. 90 Minuten im Wasser garen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, in Rapsöl anschwitzen.
3. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten garen.
4. Möhre schälen, waschen und raspeln.
5. Möhre und Sauerkraut zu den Kartoffeln geben, würzen, weitere 15 Minuten gar dünsten.
6. Das Gemüse mit den Erbsen mischen, Sahne zugeben und abschmecken.
7. Mit Paprikapulver bestäuben und servieren.

Tipp: Dazu passt ein Blattsalat der Saison

Quelle: www.ugb.de

Nährwertberechnung

pro Portion:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | Ballaststoffe |
|----------|--------|------|---------------|---------------|
| 273 kcal | 16 g | 8 g | 32 g | 14 g |

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Bulgursalat mit Kichererbsen

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------|---------------|
| 70 g | Kichererbsen |
| 250 ml | Wasser |
| 300 g | Bulgur |
| 2 EL | Rapsöl |
| ¼ l | Wasser |
| 3 | rote Paprika |
| 60 g | Lauchzwiebeln |
| 1 Bund | Petersilie |
| 42 g | Tomatenmark |
| | Salz, Pfeffer |
| | Minze |

Arbeitsschritte

1. Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Mit der restlichen Flüssigkeit aufkochen und 1 Stunde köcheln, bis sie weich sind.
2. Den Bulgur mit 1 Esslöffel Öl farblos anschwitzen, mit heißem Wasser aufgießen, bis er gerade bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Die Paprikaschoten waschen, putzen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
4. Die Petersilie waschen, fein hacken.
5. Das Tomatenmark mit 1 Esslöffel Öl verrühren, mit dem Bulgur vermengen, dann das Gemüse und die Kichererbsen hinzufügen und würzen. Mit Minze garnieren.

Tipp: Hierzu passt ein Blattsalat der Saison.

Nährwertberechnung

pro Portion:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | Ballaststoffe |
|----------|--------|------|---------------|---------------|
| 388 kcal | 12 g | 8 g | 66 g | 15 g |

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Kichererbsen-Kürbis-Eintopf mit Aprikosen

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|---------|-----------------------|
| 200 g | Kichererbsen |
| 500 ml | Wasser |
| 50 g | Aprikosen, getrocknet |
| 50 ml | Orangensaft |
| 1 | Zwiebel |
| 150 g | Möhren |
| 100 g | Sellerieknolle |
| 150 g | Lauch |
| 300 g | Hokkaido-Kürbis |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| 1 | Apfel (Elstar) |
| 2 EL | Rapsöl |
| 1 Msp. | Salz |
| 1 Msp. | Zimt |
| 2 TL | Kurkuma |
| 1 Prise | Nelken, Piment |
| 3 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | Sesam |
| 1 Prise | Zucker |

Arbeitsschritte

1. Die Kichererbsen über Nacht einweichen.
2. Die Aprikosen in Würfel schneiden und im Saft 2 Stunden einweichen.
3. Die Kichererbsen mit der Flüssigkeit aufkochen und $\frac{1}{2}$ Stunde köcheln, bis sie weich sind.
4. Das Gemüse waschen, putzen. Zwiebel, Möhren und Sellerie in kleine Würfel, den Lauch in dünne Ringe, den Kürbis in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
5. Zwiebeln im Öl anschwitzen, Möhren und Sellerie mitdünsten. Dann Kichererbsen, Aprikosen, Lauch, Kürbis, Zitronensaft und Gewürze untermischen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und 20-30 Minuten gar dünsten.
6. Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden, kurz vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben.
7. Nochmals abschmecken.
8. Den Sesam trocken in einer Pfanne rösten und vor dem Servieren über den Eintopf geben.

Tipp: Dazu Brot oder Salzkartoffeln reichen.

Mit 2 Esslöffeln Schmand verfeinern.

Quelle: www.ugb.de

Nährwertberechnung

pro Portion:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | Ballaststoffe |
|----------|--------|------|---------------|---------------|
| 254 kcal | 9 g | 9 g | 32 g | 9 g |

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

KONTAKT

Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR)

DLR Westerwald-Osteifel

Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602 / 9228-0

DLR Eifel

Westpark 11
54634 Bitburg
Tel.: 06561/ 9480-0

DLR Rheinpfalz

Breitenweg 71
67435 Neustadt
Tel.: 06321/ 671-0

DLR Mosel

Görresstr. 10
54470 Bernkastel-Kues
Tel.: 06531/ 956-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück

Rüdesheimer Str. 60-68
55545 Bad Kreuznach
Tel.: 0671/ 820-0

DLR Westpfalz

Neumühle 8
67728 Münchweiler/ Alsenz
Tel.: 06302/ 9216-0

Internet: www.ernaehrungsberatung.rlp.de
E-Mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de