



Hülsenfrüchte Gerichte

Linseneintopf (Schweiz)

250 g	Linsen, getrocknete, in Wasser einlegen
750 g	Kartoffel(n)
2 grosse	Karotten
1 Stange/n	Lauch
¼ Knolle/n	Sellerie
2	Tomate reif und fruchtig
2	Zwiebeln, weiße
1 Zehe/n	Knoblauch
1 Bund	Petersilie, glatte
0,7 Liter	Bouillon
100 g	Speck
n. B.	Zucker
1 TL	Balsamico
	Salz und Pfeffer
	nach Belieben Rahm

Zubereitung:

Die Linsen waschen, für eine halbe Stunde in handwarmem Wasser einweichen und anschließend Wasser abgießen. Zwiebeln, Möhren, Lauch und Sellerie putzen und in kleine Stücke schneiden. Hierzu die Möhren der Länge nach vierteln und in Stücke von ungefähr einem halben Zentimeter schneiden. Das restliche Gemüse in einer ähnlichen Größe vorbereiten.

Einen großen Topf kräftig erhitzen und Speck anbraten. Etwas Öl hinzugeben und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch in den Topf geben und die Scheiben bräunlich anrösten lassen.

Jetzt zunächst die Zwiebeln hinzugeben und glasig anschwitzen. Anschließend die Möhren, den Lauch und den Sellerie dazu und ebenfalls mitdünsten lassen. Mit wenig Salz würzen. Einen Liter Fond und einen Liter Wasser in den Topf geben und aufkochen lassen. Jetzt zunächst die abgetropften Linsen hinzugeben und wieder aufkochen lassen.

Die Tomaten vom Stielansatz befreien, achteln und in den Topf geben und das Ganze bei schwacher Hitze ungefähr 20 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Jetzt die Kartoffeln in den Topf geben und das Ganze für ungefähr 20 Minuten weiter köcheln lassen.

Den Eintopf mit Pfeffer, Salz, Balsamico und etwas Zucker abschmecken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie hinzugeben.

Gelberbsensalat mit Cherrytomaten (nach A. Wildeisen)

250 g	Gelberbsen
250 g	Cherrytomaten
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Petersilie glattblättrig
1/2 Bund	frischer Majoran oder Oregano
2 EL	Senf
1/2 dl	Weissweinessig
1/2 dl	Gemüsebouillon
1/2 dl	Olivenöl

Zubereitung:

Die Gelberbsen in eine Pfanne geben und gut 1 Liter kaltes Wasser beifügen. Alles aufkochen, den dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Dann die Gelberbsen während etwa ½ Stunde bissfest garen.

Inzwischen die Cherrytomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Schnittflächen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie und Oregano fein hacken.

In einer Schüssel Senf, Essig, Bouillon und Olivenöl zu einer Sauce anrühren. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Erbsen in ein Sieb abschütten und kurz kalt abschrecken und danach mit der Sauce mischen. 10 Minuten ziehen lassen.

Nun die Tomaten und die Kräuter beifügen, alles nochmals mischen und wenn nötig nachwürzen.

Quinoaeintopf mit Hülsenfrüchten

2 Port.

50 g	Linsen (braun)
150 g	Quinoa
500 ml	Bouillon
150 g	weisse Jumbo-Bohnen
150 g	Erbsen
2	Karotten
	frische Kräuter, fein gehackt
	Gewürzsalz
	Pfeffer

Zubereitung:

Linsen in Wasser für mehrere Stunden einweichen lassen. Quinoa waschen und mit der dreifachen Menge Wasser zum Kochen bringen und dann ca. 20 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Linsen, Bohnen, Erbsen und kleingeschnittene Karotten in der Gemüsebrühe garkochen und Quinoamasse hinzufügen, nochmals aufkochen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Kichererbsensalat

320 g	Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)
1	kl. Zwiebel gespickt mit 2 Lorbeerblättern und 2 Nelken
1 TL	Salz
1 EL	Erdnussöl
2 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Korianderpulver
1 TL	Madras-Curry, mild
2 TL	Kurkuma
	Meersalz
1	Karotte
1	kl. Zwiebel, fein gehackt
1	Joghurt natur (180 g)
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Mayonnaise
1 EL	Senf

Zubereitung:

Kichererbsen mit Zwiebel und Lorbeerblätter und Nelken weichkochen (ca. 60 Minuten).

Erdnussöl erhitzen. Kreuzkümmelsamen darin dünsten, bis es aromatisch duftet. Pfanne von der Herdplatte ziehen und die anderen Gewürze beimischen. Sofort mit Wasser ablöschen, damit die Gewürze nicht bitter werden. Zu den gut abgetropften Kichererbsen dazu geben und auskühlen lassen. Karotte schälen und raffeln. Zusammen mit der Zwiebel, Joghurt, Zitronensaft, Mayo und Senf zu den Kichererbsen geben. Alles gut mischen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

Kichererbsen in Tomatensauce (Spanien)

250 g	Kichererbsen (über Nacht eingeweicht und danach gekocht)
1 TL	Fenchelsamen
	Olivenöl
250 g	Pelati-Tomaten, grob gehackt
	Meersalz
	Pfeffer
¼ TL	Chilipulver
¼ TL	Zimt
1 TL	Zucker
½ Bund	Peterli, grob gehackt
3 Stängel	Pfefferminze, Blätter abgezupft und grob gehackt

Zubereitung:

Olivenöl erhitzen, Fenchelsamen bei geringer Hitze anbraten. Tomaten zu den Fenchelsamen geben. Die gekochten Kichererbsen gut abtropfen und zufügen, 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Zimt und Zucker würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Sauce sollte etwas eindicken und darf nicht zu flüssig sein, evtl. also noch etwas länger köcheln lassen. Peterli, Pfefferminze unter die Sauce ziehen und warm servieren.

Auberginen gefüllt mit Linsenbolognese

5 EL	Olivenöl
4 mittelgrosse Auberginen	
1 Stück	Zwiebel
3 Stücke	Knoblauch
400 g	stückige Pelatitomaten aus der Büchse
200 g	grüne Linsen
350 ml	Bouillon
80 g	Tomatenmark
1 TL	Currymischung
	Salz
	Pfeffer
	Chili nach Belieben
	Petersilie
	Reibkäse nach Bedarf

Zubereitung:

Zuerst die Auberginen waschen, den Strunk abschneiden und die Auberginen längs halbieren. In einer großen Schüssel Salzwasser bereitstellen und die Auberginen darin für rund 30 Minuten einlegen, sodass sie rundherum mit dem Salzwasser bedeckt sind. Notfalls mit einem Topf beschweren. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Auberginen aus dem Salzwasser nehmen, trocken tupfen auf das Backblech legen und rundherum mit Olivenöl einpinseln. Mit den Schnittflächen nach unten im Ofen für etwa 15 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Linsenbolognese-Füllung:

Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl mittelheiß erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Knoblauch dazu geben und noch kurz mit braten. Dann Linsen, stückige Tomaten, Tomatenmark und Brühe dazu geben und die Mischung auf niedriger Temperatur ca. 25 Minuten eindicken lassen und die Linsen gar werden lassen. Die Sauce sollte dann richtig schön sämig sein. Am Schluss das Curry dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Auberginen aus dem Ofen nehmen, wenden und mit einer Gabel vorsichtig das Fruchtfleisch eindrücken, damit die Linsenbolognese Platz hat. Jetzt die Linsen-Bolognese in den Auberginen verteilen, den Käse darüber geben und im Ofen für weitere 25 Minuten backen. Wenn die Auberginen mit Linsenbolognese aus dem Ofen kommen, dann vor dem Servieren noch mit der Petersilie bestreuen. Fertig ist ein köstliches Essen!

Fagioli all'uccelletto, Cannellinibohnen mit Tomatensauce und Salbei (Italien)

50 ml	Olivenöl
25 g	Butter
3	Knoblauchzehen gepresst
12	Salbeiblätter
200 g	Pelati aus Dose oder
6	sehr reife Tomaten gehackt
250 g	gekochte Cannellinibohnen
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Salbei zugeben und 1 Min. andünsten. Tomaten und gekochte Bohnen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Min. weiterkochen lassen.

Falafel (Türkei)

200 g	Kichererbsen
1 Scheibe	altes Brot
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
½ Bund	Petersilie
2 TL	Koriander gemahlen
2 TL	Kreuzkümmel gemahlen
	Salz
	Pfeffer
1 TL	Backpulver
1 Liter	Öl zum Frittieren
1	Zitrone
2 EL	Mehl

Zubereitung:

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden quellen lassen. Anschließend abtropfen lassen. Das Brot zerkrümeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen (ungekocht) im Mixer fein zerkleinern.

Das Püree mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken und mit dem Mehl und Backpulver verkneten. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen. Das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, viele Bläschen aufsteigen. Die Falafel darin portionsweise in 4-5 Minuten goldbraun frittieren. Jeweils auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitrone in Schnitze schneiden und die heißen Falafel damit servieren.

Kichererbsen-Curry (nach A. Wildeisen)

250g	Kichererbsen getrocknet
400 g	Rüebli
1 Stück	Chilischote rot
1 Stück	Zwiebel mittelgross
2 Stücke	Knoblauchzehen
20 g	Ingwer frisch
1 EL	Butter
2 EL	Currypulver
2.5 dl	Gemüsebouillon
2.5 dl	Kokosmilch
300 g	Spinat frisch
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Kichererbsen mit kaltem Wasser bedeckt mindestens 12 Stunden, besser aber länger, einweichen. Dann abschütten und kurz kalt abspülen. Die Kichererbsen in eine Pfanne geben und wieder mit kaltem Wasser bedecken. Aufkochen, dann zugedeckt etwa 25 Minuten weich kochen.

Inzwischen die Rüebli schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Knoblauchzehen und den Ingwer ebenfalls schälen und sehr fein hacken.

In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Chilischote, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Dann die Rüebli beifügen, den Curry darüber stäuben, alles gut mischen und kurz mitdünsten. Die Gemüsebouillon dazugiessen und alles aufkochen. Dann die Kokosmilch beifügen und ebenfalls aufkochen. Zuletzt die gekochten und gut abgetropften Kichererbsen dazugeben und alles zugedeckt so lange kochen lassen, bis die Rüebli weich sind.

Inzwischen den Spinat waschen und in eine Schüssel geben. Etwa 1 Liter Salzwasser aufkochen und über den Spinat giessen. So lange einweichen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. In ein Sieb abschütten und mit einer Kelle sehr gut ausdrücken.

Am Schluss der Garzeit den Spinat unter das Kichererbsen-Curry mischen und noch 2–3 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen

Dal (klassisches Gericht aus Indien und Nepal)

1 EL	Erdnussöl
2 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Senfsamen
1	kl. Zwiebel in Streifen geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1	Zweig Curryblätter
160 g	rote Linsen
8 dl	Wasser
1 Messersp.	Chilipulver
1 TL	Kurkuma
2 TL	Garam Masala
1 TL	Curry scharf
	Meersalz

Zubereitung:

Erdnussöl erhitzen und Kreuzkümmel- und Fenchelsamen darin bräunen. Senfsamen, Zwiebeln, Knoblauch und Curryblätter beifügen und anziehen lassen. Die Linsen dazugeben und mit Wasser auffüllen, die Gewürze beifügen und alles 90 Min. köcheln lassen.

Saibhaji, Dillspinat und Kichererbsen (Indien)

4 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Dillsamen
1 TL	Ingwer (gepresst)
1 TL	Knoblauch (gepresst)
8 EL	Kichererbsen (über Nacht in Wasser eingelegt)
600 g	Spinat, gehackt
4 EL	Korianderblätter, gehackt
4 EL	Dill
2	Tomaten, gehackt
1	Kartoffel, gehackt
2	Auberginen, gehackt
2	Karotten, gehackt
150 ml	Wasser
1 TL	Chilipulver
1 TL	Kurkuma
	Salz

Zubereitung:

Öl in Pfanne erhitzen. Kümmel- und Dillsamen zugeben. Wenn sie sich verfärben, Ingwer und Knoblauch dazugeben. Gut umrühren, dann Kichererbsen, Kräuter und Gemüse hineingeben. Das Wasser zugiessen und garen, bis alles weich ist. Chili- und Kurkumapulver über die Masse streuen und mit Salz abschmecken. In der Pfanne umrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Masse mit einem Schneebesen schlagen, bis sie glatt und sämig ist. Heiss servieren.

Punjabi Chole, würzige Kichererbsen (Indien)

300 g	Kichererbsen (eingeweicht mit einer Prise Natron)
6 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Kreuzkümmelsamen
½ TL	Alant
3	Zwiebel, gehackt
1 TL	Ingwer (gepresst)
1 TL	Knoblauch (gepresst)
1 TL	Chilischote, fein zerkleinert
150 g	Tomaten, fein gehackt
1 TL	Chilipulver
1 TL	Kurkuma
1 TL	Mangopulver
1 TL	Garam Masala
1 TL	Granatapfelsamen, zerstoßen
	Salz
4 EL	Koriandersamen
4	Zitronenspalten

Zubereitung:

Kichererbsen, von Wasser bedeckt, mit dem Natron kochen, bis sie weich sind (sie sollte ihre Form behalten). In einer Pfanne das Öl erhitzen und Kreuzkümmelsamen und Alant zugeben. Wenn die Samen platzen, die Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch und den frischen Chili hinzufügen. Braten, bis alles goldbraun ist. Tomaten zufügen und braten. Beim Umrühren zudrücken, sodass eine Paste entsteht. Dann Chili-, Kurkuma-, Mango- und Garam Masalapulver und Granatapfelsamen zugeben. Garen, bis die Paste vermischt und braun ist. Kichererbsen mit dem Kochwasser zugiessen. Zum Andicken der Sauce einige zerdrücken, köcheln lassen und mit Salz abschmecken. Mit Korianderblättern und Zitrone garnieren und servieren.

Hülsenfrüchte Pürée und Brotaufstiche

Humus (Türkei)

200 g	Kichererbsen, getrocknet
1 TL	Backpulver
100 ml	Wasser eiskalt!
1	Zitronen (Saft davon)
2	Knoblauchzehen
½ TL	Salz
120 g	Tahini (Sesampaste), gute Qualität!
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1-2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Die Erbsen mit frischem Wasser bedeckt aufkochen zusammen mit 1 TL Backpulver. Schaum abschöpfen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 40 Minuten weich garen. 50 ml des Kichererbsenwasser auffangen und beiseite stellen.

Zitronensaft, Knoblauch und Salz mit Pürierstab mixen. Im nächsten Schritt Tahini dazugeben und ordentlich mixen. Langsam das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser dazugeben. Es sollte eine fluffige Masse entstehen. Im letzten Schritt die Kichererbsen, das Olivenöl und den Kreuzkümmel dazugeben. So lange pürieren bis eine cremige Masse entsteht, falls der Humus zu dick ist kaltes Wasser untermixen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Pure di fave, Pürée aus Cannellinibohnen (weisse Bohnen), aus Italien

200 g	gekochte Cannellinibohnen
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
2 TL	frischer Majoran gehackt
1 EL	Zitronensaft
	abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Gekochte Bohnen in einem Topf schonend erhitzen. Knoblauch einrühren und die Bohnen mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Anschliessend Zitronensaft und Zitronenschale untermischen. Nach Geschmack würzen.

Linsenpürée mit Salbei

1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
4 – 5	Salbeiblätter fein gehackt
225 g	grüne Linsen
500 ml	kochendes Wasser
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Salbei im Olivenöl 5 Min. andünsten, Linsen dazugeben und mit kochendem Wasser ablöschen. Ca. 1 Stunde kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Linsenmus mit Mango

300 g	rote oder gelbe Linsen
300 ml	Bouillon
1	kleine Zwiebel fein geschnitten
1	reife Mango
	Curry
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Linsen in Bouillon weichkochen. Mango in Stücke schneiden und mit den geschnittenen Zwiebeln und gekochten Linsen zusammen pürieren. Gut würzen mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Curry.

Linsenbrotaufstrich

100 g	Linsen
¼ TL	Kümmel
1 EL	Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln
4 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft
	Senf
	Sojasauce
	Pfeffer und Salz

Hülsenfrüchte Suppen

Linsen-Kastanien-Suppe

20 g	Butter
½	Zwiebel, fein geschnitten
70 g	rote Linsen
50 g	braune Linsen
150 g	Kastanien (tiefgekühlt)
1 TL	Rohrzucker
½ TL	Madras-Curry, mild
½ TL	Kurkuma
1,2 l	Wasser
1 EL	Zitronensaft
	Meersalz
	Pfeffer
1 dl	Vollrahm
2 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung:

Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig dämpfen. Linsen mit Kastanien und Gewürzen dazugeben und kurz andämpfen. Mit Wasser ablöschen, aufkochen und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dann Suppe pürieren. Den Rahm dazu gießen, kurz aufkochen, anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Linsen-Orangensuppe

1	Zwiebel
2 EL	Öl
200 g	Linsen
1 TL	Currypulver
500 ml	Orangensaft
600 ml	Bouillon
1 EL	Crème fraîche
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel fein würfeln und in 2 EL heißem Öl glasig anbraten. Linsen und Currypulver dazu geben und 1 Minute mit rösten. Mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.

Die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Crème fraîche unterrühren und die Suppe evtl. mit Granatapfelkernen bestreut servieren.

Harira-Suppe (Marokko)

30 g	braune Linsen
1	Karotte
1	Kartoffel
50 g	Lauch
250 g	sehr reife Fleischtomaten
½	Zwiebel, in Schnitzen
1	Knoblauchzehe halbiert
1 Zweig	Peterli
1 Zweig	frischer Koriander
2 EL	Olivenöl
¼ EL	Tomatenpüree
½ TL	Rohrzucker
¼ TL	Paprika
½ TL	Ingwer
2 Prisen	Koriander, gemahlen
1 Prise	Safran
1,2 l	Gemüsebouillon
25 g	feine Suppennudeln
½ EL	Zitronensaft
	Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen mit 1 Prise Salz weichkochen. Karotte und Kartoffel durch die Bircherraffel reiben. Lauch in feine Ringe schneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen, unter kaltem Wasser abkühlen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Kräuter grob hacken. Öl erhitzen, Zwiebelschnitze und Knoblauch andämpfen, Gemüse und Tomaten dazugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. anziehen. Tomatenpüree, Zucker, alle Gewürze und die Kräuter dazugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Suppennudeln dazu geben, al dente kochen. Die gekochten Linsen dazu geben, Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.