

## Hülsenfrüchte, das Superfood Nr. 1

Hülsenfrüchte sind Pflanzensamen aus der Familie der Leguminosen, die in einer Hülse heranreifen. Zu ihnen zählen Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen und Sojabohnen. Botanisch gehören auch Erdnüsse zu den Leguminosen, nehmen aber aufgrund ihres hohen Fettgehalts eine Sonderstellung ein. Hülsenfrüchte sind eine wichtige Quelle für pflanzliches Eiweiß. In der Trockenmasse liegt ihr Proteingehalt zwischen 20 und 30 %. Das entspricht etwa 8 g Eiweiß pro 100 g gekochter Hülsenfrucht. Besonders die Kombination mit Getreide oder Kartoffeln kann die biologische Wertigkeit erhöhen und dazu beitragen, dass das aufgenommene Nahrungsprotein besser in körpereigene Proteine umgewandelt wird. Zudem sind Hülsenfrüchte fett- und kalorienarm.



### Gesundheitliche Vorteile

Hülsenfrüchte liefern Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und wertvolle Ballaststoffe. Sie sind reich an Kalium, Folat, Eisen, Magnesium und Zink. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, darunter Polyphenole und Phytoöstrogene (Isoflavone) wirken antioxidativ, entzündungshemmend und cholesterinsenkend. Darüber hinaus tragen die Ballaststoffe zu einer langanhaltenden Sättigung bei und können die Darmgesundheit positiv beeinflussen. Hülsenfrüchte verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten und beugen somit Insulinspitzen vor. Des Weiteren zeigten Studien eine Korrelation zwischen einem hohen Verzehr von Hülsenfrüchten und einer verlängerten Lebenserwartung.

eine Portion Hülsenfrüchte (60-70 g roh) pro Tag ...

- wirkt lebensverlängernd
- trägt zur Nährstoffversorgung bei
- reduziert den Bauchumfang
- senkt das Risiko für Bluthochdruck
- verringert das Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken



### Vielseitige Verwendung in der Küche

Durch die große Auswahl an Hülsenfrüchten ergeben sich in der Küche vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Sie sind in traditionellen Gerichten verschiedener Kulturen fest verankert. Insbesondere im asiatischen Raum werden sie häufig in vielen Formen weiterverarbeitet, beispielsweise zu Tofu oder Tempeh. Unten findest du leckere Rezeptideen aus unseren Restaurants zum Nachmachen.



### Boden & Artenvielfalt

Hülsenfrüchte sind ein natürlicher Dünger für den Boden. In Symbiose mit Knöllchenbakterien binden Leguminosen während der Wachstumsphase den benötigten Stickstoff aus der Luft. Dieser Stickstoff wird im Boden angereichert. Das Resultat ist eine Ertragserhöhung bei gleichzeitiger Einsparung von Mineraldünger. Zudem erweitern die Blüten der Leguminosen den Lebensraum von vielen Bestäubern.

**Bei Fragen wende dich gerne an [SRB-Foodmanagement@mail.schwarz](mailto:SRB-Foodmanagement@mail.schwarz).**

# Schoko Protein Erdnuss Creme mit einem Himbeerspiegel

## Zutaten für 2 Portionen:

### für die Schoko-Erdnuss-Creme

- 250 g weiße Bohnen (gekocht)
- 2 EL Kakao
- 60 g Erdnussmus
- 100 g Datteln, entsteint
- 60 ml Pflanzenmilch
- 1 Prise Salz
- 1 Löffelspitze Bourbon Vanille
- 100 ml Sahne (Alternativ pflanzliche Schlagsahne)

### zum Garnieren

- 20 g Himbeeren
- frische Minze
- Erdnüsse



## Zubereitung:

1. Die Sahne steif schlagen.
2. Die restlichen Zutaten für die Schoko-Erdnuss-Creme mithilfe eines leistungsstarken Mixers pürieren.
3. Die Sahne unter die Masse heben.
4. Die Himbeeren pürieren.
5. Die Creme auf zwei Gläser verteilen und mit dem Himbeerpüree, einem Minzblatt und Erdnüssen toppen.
6. Das Dessert vor dem Servieren kalt stellen.

## Health Facts:

1. **Bohnen**
  - gute Quelle für pflanzliches Eiweiß
  - ballaststoffreich
2. **Erdnüsse**
  - hoher Proteingehalt
  - reich an gesunden Fetten
  - positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System
3. **Kakao**
  - reich an Flavanolen, die zur Gefäßerweiterung beitragen
  - fördert die Ausschüttung von Serotonin und Endorphinen
  - wirkt stimmungsaufhellend
4. **Datteln**
  - natürliche Zuckerquelle
  - reich an Mineralstoffen und Ballaststoffen

## Dal Makhani, indisches Linsengericht mit Koriander-Zitronen-Dip

### Zutaten für 2 Portionen

#### für das Linsen Dal

- Rapsöl zum Braten
- 50 g weiße Zwiebel
- 250 g rote Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 250 g gestückelte Tomaten
- 10 g gelbe Currypaste
- Koriander
- Ras el Hanout
- Garam Masala
- Salz und Pfeffer

#### für den Koriander-Zitronen-Dip

- 200 g Sojajoghurt Natur
- 1 Zitrone
- Koriander
- Salz



### Zubereitung:

1. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in etwas Öl anschwitzen.
2. Die Currypaste und die Linsen hinzufügen und mit der Gemüsebrühe und den Dosentomaten ablöschen.
3. Die Gewürze (Koriander, Ras el Hanout und Garam Masala) hinzufügen und mit Salz abschmecken.
4. Die Linsen bis zur gewünschten Konsistenz kochen.
5. Für den Koriander-Zitronen-Dip, den Sojajoghurt mit etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.
6. Den Koriander fein schneiden und untermischen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Health Facts:

- 1. Rote Linsen**
  - gute Quelle für pflanzliches Eiweiß
  - ballaststoffreich
  - enthalten Eisen, Zink, Magnesium und B-Vitamine
- 2. Tomaten**
  - reich an dem sekundären Pflanzenstoff Lycopin (wirkt antioxidativ und entzündungshemmend)
  - Lycopin entfaltet seine Wirkung besonders nach dem Erhitzen
- 3. Zwiebeln & Gewürze**
  - entzündungshemmend
  - regen den Stoffwechsel an
- 4. Sojajoghurt**
  - liefert zusätzliches pflanzliches Eiweiß