



# Hülsenfrüchte

## Geballte Nährstoffkraft

Gesundes



# Vorwort

Gesundheitsorganisationen auf der ganzen Welt empfehlen Hülsenfrüchte als Teil einer gesunden Ernährung im Hinblick auf die Vorbeugung klassischer „Wohlstands-Volkskrankheiten“ wie Diabetes mellitus und Fettleibigkeit. Weiters haben Bohnen, Erbsen und Linsen ein hohes präventives Potential bei Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Auch im Sinne einer nachhaltigen Ernährung, die pflanzenbetont sein soll, sind Hülsenfrüchte als Nährstofflieferanten nicht wegzudenken.

Dieser Anlass ist es uns wert, der Lebensmittelgruppe Hülsenfrüchte besondere Aufmerksamkeit in Form einer Broschüre zu widmen.

Ob als Salat, Suppe, Brotaufstrich, Beilage, für Eintöpfe, Gemüse- oder Reisgerichte und sogar in süßen Kuchen sind die kleinen Samen mit ihrer geballten Nährstoffkraft eine Bereicherung und gehören zur *Gesunden Küche* einfach dazu.

Lassen Sie sich von der Vielfalt inspirieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und gutes Gelingen beim Nachkochen!



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Thomas Stelzer'.

Landeshauptmann  
Mag. Thomas Stelzer

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Christine Haberlander'.

Landeshauptmann-Stellvertreterin  
Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander



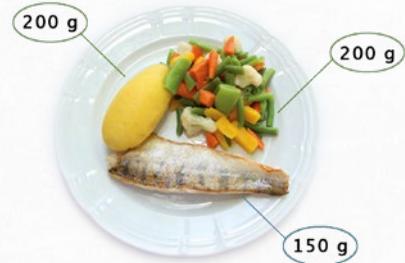
## Schon gewusst?

Die Erdnuss und Lupinen zählen auch zu den Hülsenfrüchten. Aus Lupinen wird Mehl erzeugt, das Lupineneiweiß wird isoliert, entfettet und dann in beliebige Formen gepresst, z.B. zu veganem Schnitzel.

Die Vorteile einer Ernährung mit vorwiegend pflanzlichen Lebensmitteln für die Gesundheit sind unumstritten. Dennoch ist die Umsetzung für viele schwer. Zum einen sind sicher das ungenügende Wissen über eine pflanzenbasierte Ernährung und deren praktische Umsetzung ein Grund, zum anderen spielen Essgewohnheiten, die den Menschen von klein auf prägen, eine große Rolle. Dabei geht es nicht darum tierische Lebensmittel vom Speiseplan zu verbannen, sondern pflanzliche Lebensmittel die Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen an die erste Stelle zu setzen. Hülsenfrüchte, als wichtige pflanzliche Eiweißquelle, gehören unbedingt dazu.

### TIPP

Zuerst die Beilagen auf den Teller, dann ist schon weniger Platz für Fleisch oder Fisch!



2/3 pflanzliches Eiweiß: Getreide, Erdäpfel, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

1/3 tierisches Eiweiß: Fleisch, Fisch, Ei, Milch(produkte)

## Wissenswertes

Zu den bekannten Hülsenfrüchten zählen (Soja)Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen. Neben den getrockneten Hülsenfrüchten zählen botanisch gesehen die frischen Varianten wie grüne Erbsen, Zuckerschoten und Fisolen auch dazu. Die Sojabohne ist weltweit die bedeutendste Hülsenfrucht, wird jedoch fast ausschließlich in verarbeiteter Form gegessen:

- Sojadrink, der mit Kalzium angereichert ist (pflanzlicher Milchersatz)
- Tofu (pflanzlicher, geschmacksneutraler und schnittfester Sojakäse)
- Gewürzsaucen auf Sojabasis
- Tempeh (dem Tofu ähnlich, schmeckt würzig nach Edelpilz-Käse)
- Miso (würzige Sojabohnenpaste)
- Sojamehl, Sojaflocken, Sojageschnetzeltes (ist in der Konsistenz faschiertem Fleisch ähnlich), Sojawürste
- Sojaöl (enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren)



## Wertvolle Inhaltsstoffe

- Sehr gute **Eiweißquelle** und **Fleischalternative**, nicht nur für Vegetarier. Pflanzliche Eiweiße haben eine geringere biologische Wertigkeit, d.h. der menschliche Körper kann es nicht so gut für den Aufbau und die Erhaltung von Körperzellen verwenden.

### TIPP

Durch die Kombination verschiedener pflanzlicher (Hülsenfrüchte, Getreide) und tierischer (Milch, Ei) Eiweißquellen kann die biologische Wertigkeit erhöht werden. Beispiele sind Linsengemüse mit Semmelknödel, Kichererbsenaufstrich mit Brot oder Bohnengulasch mit Polenta.

- **Fettarm**, mit Ausnahme der Sojabohne und Erdnuss, daher können sie je nach Zubereitungsart eine wertvolle Zutat für die „schlanke“ Küche sein. Die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren helfen den Cholesterinspiegel im Blut zu senken.
- Reich an **Kohlenhydraten** und **Ballaststoffen**, die für eine lange Sättigung bei geringem Blutzuckeranstieg sorgen und die Verdauung fördern.
- Reich an **B-Vitaminen** und **Mineralstoffen** (Eisen, Magnesium, Zink, Kalzium), die für Nerven, Muskeln, Knochen und Blutbildung benötigt werden.



Hülsenfrüchte **aus der Dose** enthalten zwar weniger Nährstoffe, weil sie beim Herstellungsprozess zweimal erhitzt werden, um sie haltbar zu machen.

Die **Vorteile** überwiegen dennoch:

- sie sind ohne Kühlung lange haltbar,
  - sie brauchen für warme Gerichte nur mehr kurz erwärmt werden,
  - sie sind für Salate nach gründlichem Abschwemmen der Konservenflüssigkeit schnell verfügbar.
- Generell sind sie aber kein Ersatz für frische Lebensmittel, sondern maximal eine Ergänzung.



## Schon gewusst?

Bei regelmäßigem Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln passt sich die Darmflora an und Blähungen sowie das Risiko für chronische Darmentzündungen können reduziert werden

### Empfehlung:

**1 – 2 Portionen pro Woche bei gemischter Kost (mit Fleisch und Fisch)**

**1 – 3 Portionen pro Tag bei vegetarischer/veganer Ernährung**

Für eine Portion je nach Gericht rechnet man 60 bis 100 g getrocknete bzw. 150 bis 250 g gekochte Hülsenfrüchte. Bei Sojaprodukten (Tofu, Sojadrink, -joghurt) entspricht 50 bis 150 g einer Portion.



60 g getrocknet

150 g gekocht



Bei erhöhten Harnsäurewerten sollten diese Empfehlungen nicht überschritten werden, da Hülsenfrüchte reichlich Purine enthalten, die im Körper zu Harnsäure abgebaut werden und somit den Harnsäurespiegel im Blut erhöhen können. Bei Gicht oder erhöhten Harnsäurewerten im Blut hat jedoch die Reduktion des Fleisch- und Wurstkonsums oberste Priorität.



## Schon gewusst?

Kichererbsen und Bohnen im Kuchen machen süße Versuchungen kalorienärmer, ballaststoff- und eiweißreicher und sie schmecken trotzdem verboten gut. Durch ihre cremige und saftige Konsistenz kann teilweise Butter eingespart und weißes Mehl ersetzt werden.

## Tipps und Tricks für die Zubereitung und Lagerung

Hülsenfrüchte sind einfach zuzubereiten, wenn man einige wichtige Punkte beachtet:

### Zum Rohverzehr nicht geeignet!

Getrocknete Hülsenfrüchte müssen vor dem Verzehr gegart werden. Bohnen, Linsen und Kichererbsen gibt es auch in gekochter Form (im Glas oder als Konserve) zu kaufen. Allerdings ist bei vorgegarten Hülsenfrüchten die Angebotsvielfalt nicht so groß. Erbsen und Fisolen sind frisch und als Tiefkühlware erhältlich. Gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe werden durch das Einweichen, Kochen sowie den Keimprozess und das Blanchieren von Keimlingen unschädlich gemacht.

### Einweichen und Garen

Das Einweichwasser und die Konservenflüssigkeit nicht mitverwenden, weil die ins Einweichwasser übergehenden unverdaulichen Kohlenhydrate (Raffinose, Stachyose) bei empfindlichen Personen Blähungen verursachen können.

Getrocknete Hülsenfrüchte über Nacht in Wasser einweichen und im Kühlschrank aufbewahren (in der Regel bis zu 12 Stunden in der dreifachen Menge Wasser). Kurzes Aufkochen verkürzt die Einweichzeit auf zwei bis drei Stunden. **Ausnahme:** rote/orange und gelbe Linsen sowie geschälte Erbsen müssen nicht eingeweicht werden.

Die Garzeit beträgt in der Regel zwischen 15 Minuten (z.B. rote Linsen) bis 120 Minuten (z.B. Kichererbsen). Im **Schnellkochtopf** verkürzt sich die Garzeit auf ca. 1/4 – 1/3 und Vitamine bleiben dadurch besser erhalten.

**TIPP**

Gegarte Hülsenfrüchte können sehr gut eingefroren werden.



## Schon gewusst?

In Punkto Nachhaltigkeit stehen Hülsenfrüchte erheblich besser da als jede Nutztierhaltung zur Fleischproduktion. Hülsenfrüchte sind kaum schadstoffbelastet, preisgünstig und eine hervorragende Alternative für Fleisch und Wurst.

**Salzwasser** verkürzt die Kochzeit! Das Salz hilft dabei, das feste Schalengerüst der Samen zu lockern und für das Kochwasser durchlässiger zu machen. Säure hingegen (Essig, Zitrone, Tomaten) verhärtet die Zellstrukturen in Hülsenfrüchten. Diese sollten deshalb erst nach dem Kochen oder kurz vor Ende der Garzeit zugegeben werden. Sehr **kalkhaltiges Wasser** verlängert die Garzeit der Hülsenfrüchte. Eine Prise Natron hilft in diesem Fall. Jedoch Vorsicht, zu viel Natron macht schnell einen seifigen Geschmack!

**Gewürze** und mediterrane **Kräuter** wie Bohnenkraut, Liebstöckel, Dill, Majoran, Fenchelsamen, Anis, Ingwer, Lorbeer und (Kreuz)Kümmel verleihen den Hülsenfrüchten eine besondere Geschmacksnote, erhöhen die **Verträglichkeit** und können Blähungen lindern. Das Pürieren von Hülsenfrüchten macht sie auch bekömmlicher.



## Vielseitig in der Küche einsetzbar

Mit Linsen oder Bohnen aus der Dose sind **Salate** genauso schnell zubereitet wie andere Salate. Zutaten wie Paprika, Zwiebel, Tomaten, Käse, Feta oder Mozzarella, Ei, Kräuter etc. bringen Abwechslung.

**Brotaufstriche** aus Kichererbsen, Linsen oder Bohnen statt Wurst und Schinken können mit getrockneten Tomaten, Curry, Kräutern, Oliven, Frischkäse etc. verfeinert und abwechslungsreich gestaltet werden.

Spaghetti schmecken auch mit vegetarischem **Linsen-Gemüsebolognese** oder mit Soja-Gemüsesugo statt faschiertem Fleisch sehr gut. Zum „Herantasten“ an die fleischlose Variante kann man als ersten Schritt einen Teil der Fleischmenge durch Hülsenfrüchte ersetzen.

**Internationale Gerichte** wie Chili con Carne, Falafel (Kichererbsenbällchen), Linsencurries, Hummus (Kichererbsenaufstrich) sorgen für Abwechslung am Speiseplan. Frische Erbsen und Zuckerschoten eignen sich durch die kurze Garzeit sehr gut für Wok-Gerichte.

**Gemüsecremesuppen** können sehr gut mit roten oder gelben Linsen anstelle von Mehl gebunden werden, verleihen den Suppen mehr Geschmack und sind ein zusätzliches „Plus“ an Vitaminen und Mineralstoffen.

Für **faschierte Massen** (z.B. Fleischlaibchen, Aufläufe) und für Füllungen von Gemüse (z.B. Paprika, Melanzani, Zucchini, Champignons, ...) eignen sie sich hervorragend als pflanzliche Eiweißquelle und bringen geschmackliche Abwechslung.

## Haltbarkeit

Frische Erbsen und Fisolen haben von Juni bis August Saison. Als Tiefkühlware sind Erbsen, Fisolen und junge Sojabohnen ganzjährig erhältlich. Getrocknete Hülsenfrüchte sind saisonunabhängig verfügbar und auch lange lagerfähig. Am besten in gut verschließbaren Behältern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

**Keimlinge** aus Hülsenfrüchten kann man selber ziehen oder als fertige Keimlinge kaufen. Spezielle Samen zum Heranziehen von Keimlingen sind in Naturkostläden und Reformhäusern erhältlich. Anleitungen zum Keimen sind im Internet zu finden, um das Wachstum von Bakterien und Schimmelpilzen zu vermeiden. Die Haltbarkeit von fertigen Keimlingen beschränkt sich auf 1 - 3 Tage im Kühlschrank. Wichtig ist sie kurz zu blanchieren (eine halbe Minute), außer bei Keimlingen von Mungo- oder Sojabohnen, Luzernen und Linsen. Abspülen mit heißem Wasser ist bei letztgenannten Sorten ausreichend.



Die nachfolgenden Rezepte zeigen die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten der Hülsenfrüchte.

## AUFSTRICHE

- Aufstrich aus grünen Erbsen und Koriander
- Bohnen-Orangenaufstrich
- Gemüse-Linsenaufstrich
- Kichererbsenaufstrich nach Liptauer-Art
- Linsen-Erdäpfelaufstrich

## SNACKS

- Geröstete Kichererbsen
- Rote Linsencreme mit Gurkenpommes und Knabberottis

## SALATE

- Bunter Kichererbsensalat
- Linsen-Gemüsesalat mit Balsamico-Nussdressing und Feta
- Salat aus Apfel, Sellerie und Bohnen

## SUPPEN

- Erbsenpüreesuppe
- Erdäpfelsuppe mit Linsen
- Joghurtsuppe mit Linsenkeimlingen
- Kürbis-Bohnensuppe

## FISCH

- Gebratenes Forellenfilet auf Frühlingsgemüse mit roten Linsen
- Fischfilet in der Sojabohnenkruste

## FLEISCH

- Hendlhaxerl auf Bohnenpüree
- Hühnerspieße asiatisch auf gebratenem Erdnussgemüse
- Maistortillas mit Sojabohnen und Huhn
- Pikanter Bohnenstrudel

## VEGETARISCH

- Bohnen-Mais-Laibchen mit Avocado-Dip
- Erdäpfel-Bohnenmedaillons mit Paprikasauce
- Linsenpuffer mit Roter Rübensauce
- Makkaroni mit Linsen-Gemüsesugo
- Pikante Laibchen mit Joghurt-Minze-Dip
- Tofu-Erdäpfel-Gulasch

## SÜSSES

- Bananen-Erdnuss-Shake
- Bohnen-Kürbiskern-Muffins mit weißer Schokolade
- Power-Smoothie
- Walnuss-Kakaokuchen mit Apfel





# Aufstrich aus grünen Erbsen und Koriander

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

67 Kcal Energie

3 g Fett · 7 g Kohlenhydrate · 3 g Eiweiß · 3 g Ballaststoffe

## Zutaten:

250 g grüne Erbsen blanchiert

Koriandergrün gehackt

3 EL Zitronensaft

1 – 2 Knoblauchzehen gehackt

Salz, Pfeffer

1 EL Wasser

1 EL Rapsöl

## Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Stabmixer glatt pürieren und mit etwas Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen.

Den Aufstrich mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.



Grüne Erbsen enthalten viel Folsäure.

Das B-Vitamin, wird für Wachstum und Entwicklung benötigt und ist daher besonders vor und in der Schwangerschaft wichtig.



# Bohnen-Orangenaufstrich

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

153 Kcal Energie

10 g Fett · 8 g Kohlenhydrate · 7 g Eiweiß · 7 g Ballaststoffe

## Zutaten:

175 g weiße Bohnen gekocht

(ca. 70 g getrocknet)

75 g Mandeln geschält

1 Knoblauchzehe gehackt

1/2 Bio-Orangenzeste und -saft

Thymian frisch

Salz, Pfeffer

heißes Wasser

## Zubereitung:

Bohnen und Mandeln, Schalenabrieb der Orange sowie Saft mit dem Stabmixer glatt pürieren und mit heißem Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen.

Den Aufstrich mit Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

### TIPP

Eine klein geschnittene Chilischote bringt scharfe Abwechslung in den Aufstrich!



# Gemüse-Linsenaufstrich

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

120 Kcal Energie

3 g Fett · 17 g Kohlenhydrate · 7 g Eiweiß · 6 g Ballaststoffe

## Zutaten:

75 g Karotten gewürfelt

75 g Sellerie gewürfelt

1 TL Rapsöl

75 g rote oder gelbe Linsen getrocknet

50 g Hafermark

ca. 175 ml Gemüsebrühe

1 TL Obers

Salz, Pfeffer

Koriander gemahlen

Petersilie gehackt

## Zubereitung:

Gemüse in etwas Rapsöl anbraten, die Linsen und das Hafermark dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen, weich dünsten und auskühlen lassen. Das Obers und die Gewürze dazugeben, mit dem Stabmixer glatt pürieren und mit Petersilie vollenden.



Hafermark wird aus Haferflocken hergestellt und ist im gut sortierten Supermarkt erhältlich. Es ist vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreich und kann auch hervorragend statt Mehl zum Binden von Suppen verwendet werden.



# Kichererbsenaufstrich nach Liptauer-Art

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

103 Kcal Energie

3 g Fett · 11 g Kohlenhydrate · 7 g Eiweiß · 4 g Ballaststoffe

## Zutaten:

230 g Kichererbsen gekocht  
(ca. 90 g getrocknet)  
30 ml Wasser  
70 ml Joghurt 1 %  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
50 g Zwiebel gehackt  
2 Knoblauchzehen gehackt  
1 kleines Essiggurkerl gehackt  
20 g Parmesan gerieben  
2 TL Estragonenf  
Salz, Pfeffer  
Kümmel gemahlen  
etwas Zitronensaft  
Schnittlauch

## Zubereitung:

Die gekochten Kichererbsen mit Wasser und Joghurt mit dem Stabmixer glatt pürieren. Zwiebel, Knoblauch und Essiggurkerl unter das Kichererbsenpüree rühren.

Die weiteren Zutaten untermischen und abschmecken. Mit frischem Schnittlauch bestreuen.

### TIPP

Mit Gemüsesticks der Saison (Karotten, Gurke, Kohlrabi, Staudensellerie, Paprika, ...) und Vollkornbrot eine pikante Alternative zur Wurstjause!



# Linsen-Erdäpfelaufstrich

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

148 Kcal Energie

6 g Fett · 16 g Kohlenhydrate · 7 g Eiweiß · 6 g Ballaststoffe

## Zutaten:

90 g rote oder gelbe Linsen getrocknet

120 g mehlig-e Erdäpfel

gekocht und passiert

15 g Kürbiskerne

80 g Zwiebel gehackt

1 Knoblauchzehe gehackt

80 g Karotte gewürfelt

1 TL Rapsöl

1 EL Kürbiskernöl

2 TL Apfelessig

Salz, Pfeffer

heißes Wasser

## Zubereitung:

Zwiebel in Rapsöl glasig dünsten. Karotten, Kürbiskerne und Knoblauch dazugeben und ca. 5 Minuten zugedeckt dünsten. Linsen weichdünsten und passieren, die Erdäpfel unterheben und mit heißem Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen. Mit Kürbiskernöl und Gewürzen abschmecken.



Mit 200 g Landfrischkäse gemischt ist der Aufstrich eine zusätzliche Kalziumquelle für Knochen und Zähne.



# Geröstete Kichererbsen

5 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

110 Kcal Energie

4 g Fett · 13 g Kohlenhydrate · 6 g Eiweiß · 5 g Ballaststoffe

## Zutaten:

150 g Kichererbsen getrocknet

1 EL Rapsöl

Salz oder Gewürzmischung

Backtrennpapier

## Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen, gut abtropfen lassen und auf ein Backblech mit Backtrennpapier verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 200 °C ca. eine Stunde backen bis sie knusprig sind. Dabei alle 10 Minuten das Backblech rütteln, damit sie nicht verbrennen. Anschließend mit etwas Öl benetzen und in Salz oder einer Gewürzmischung wenden. Als Gewürze können je nach Geschmack Currypulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Knoblauchpulver dazu variiert werden.



Ein fettarmer Knabber-Snack statt Chips!



# Rote Linsencreme mit Gurkenpommes und Knabberottis

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

132 Kcal Energie

4 g Fett • 17 g Kohlenhydrate • 8 g Eiweiß • 7 g Ballaststoffe

## Zutaten:

50 g Apfel säuerlich gewürfelt  
40 g Karotte gewürfelt  
40 g Zwiebel gehackt  
1 Knoblauchzehe  
100 g rote Linsen getrocknet  
40 ml Apfelsaft  
40 ml Gemüsefond  
100 g Tomaten gewürfelt  
1 EL Olivenöl  
60 g Joghurt 1 %  
Salz, Pfeffer  
Chili  
Zimt gemahlen  
Petersilie gehackt  
Zitronensaft  
120 g Gurke  
120 g Karotten

Ein Rezept von Peter Kreuzweger.

## Zubereitung:

Die grob geschnittenen Zutaten in Öl anschwitzen, gekochte Linsen, Tomaten, Fond und Apfelsaft dazugeben. Ist das Gemüse weich, passieren. Abschmecken und mit Joghurt vollenden. Unmittelbar vor dem Anrichten etwas Zitronensaft und Petersilie dazugeben. Mit Gurken- und Karottenstäben servieren.

**TIPP**

Als Jause für Schule und Job bestens geeignet.

SNACKS



# Bunter Kichererbsensalat

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

221 Kcal Energie

10 g Fett • 23 g Kohlenhydrate • 9 g Eiweiß • 9 g Ballaststoffe

## Zutaten:

- 160 g Kichererbsen getrocknet
- 200 g Paprika rot gewürfelt
- 200 g Cocktailtomaten halbiert
- 200 g Gurke gewürfelt
- 100 g Zwiebel rot gehackt
- 1 Bund Petersilie gehackt
- Zitronensaft
- Knoblauch gepresst
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 kleine Chilischote fein gehackt

## Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen und in frischem Wasser weich kochen. Gemüse, Chilischote, Kichererbsen sowie Petersilie vermengen, mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und den Gewürzen abschmecken.

### TIPP

Mit in Sesam gerösteten Mozzarella-Bällchen servieren.



# Linsen-Gemüsesalat mit Balsamico-Nussdressing und Feta

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
327 Kcal Energie · 21 g Fett · 16 g Kohlenhydrate ·  
18 g Eiweiß · 7 g Ballaststoffe

## Zutaten:

330 g Linsen gekocht  
(ca. 130 g getrocknet)  
130 g feine Gemüswürfel  
(Karotte, gelbe Rübe, Sellerie)  
30 g Lauch  
Salz  
Thymian  
1 Zehe Knoblauch gehackt  
6 EL Balsamico weiß  
2 EL Rapsöl  
40 g grob gehackte Walnüsse  
200 g Feta

Ein Rezept von Franz Straßer.

## Zubereitung:

Eingeweichte Linsen in frischem Wasser weich kochen. Gemüswürfel knackig blanchieren und kalt abschrecken, um die Farbe zu erhalten. Alle Zutaten vermengen, den Salat marinieren und mit den Nüssen bestreuen.

### TIPP

Statt Feta kann auch anderer Frischkäse wie z.B. Mozzarella, Schafkäsegupferl oder auch gebratener Tofu verwendet werden.

SALATE



# Salat aus Apfel, Sellerie und Bohnen

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

261 Kcal Energie

18 g Fett · 15 g Kohlenhydrate · 8 g Eiweiß · 8 g Ballaststoffe

## Zutaten:

200 g weiße Bohnen gekocht  
(ca. 80 g getrocknet)

160 g Stangensellerie in Scheiben

100 g Frühlingszwiebel klein geschnitten

150 g Apfel gewürfelt

80 g Walnüsse gehackt

1 EL Senf

40 ml Balsamico weiß

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Eingeweichte Bohnen in frischem Wasser weichkochen. Senf mit Balsamico vermischen, salzen und pfeffern. Das Öl mit einem Schneebesen unterrühren. Gemüse mit der Marinade vermischen, nochmals kräftig abschmecken und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

### TIPP

Zur Abwechslung verschiedene Bohnensorten (z.B. Käferbohnen) verwenden oder durch bunte Linsen ersetzen.



# Erbsenpüreesuppe

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

179 Kcal Energie

5 g Fett · 21 g Kohlenhydrate · 9 g Eiweiß · 5 g Ballaststoffe

## Zutaten:

400 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)

200 ml Magermilch

400 ml Gemüsefond

25 g Sauerrahm

160 g Erdäpfel gewürfelt

100 ml Weißwein

100 g Zwiebel gehackt

1 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

Majoran

## Zubereitung:

Zwiebel in Rapsöl glasig anlaufen lassen, Erdäpfeln, Erbsen und Majoran dazugeben und mit Weißwein ablöschen, mit Fond und Milch aufgießen. Kurz aufkochen, pürieren, würzen und mit verquirltem Sauerrahm abschmecken.

### TIPP

Mit gerösteten Knoblauch-Brot-Croutons servieren.



Für Kinder statt Weißwein etwas Essig verwenden.



# Erdäpfelsuppe mit Linsen

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

122 Kcal Energie

4 g Fett · 15 g Kohlenhydrate · 5 g Eiweiß · 2 g Ballaststoffe

## Zutaten:

250 g Erdäpfel mehlig gewürfelt  
50 g Zwiebel gehackt  
1 EL Rapsöl  
20 g Linsen getrocknet und gemahlen  
250 ml Gemüsefond  
250 ml Magermilch  
25 g Sauerrahm  
Salz, Pfeffer  
Lorbeer  
Majoran  
Kümmel  
Schnittlauch

## Zubereitung:

Zwiebel in Rapsöl glasig anlaufen lassen, Erdäpfel dazugeben und würzen. Mit Linsenmehl stauben und mit Gemüsefond und Magermilch auffüllen. Erdäpfel weich kochen, mit dem Stabmixer pürieren und mit Sauerrahm vollenden.

**TIPP**

Mit gebratenen Erdäpfelwürfeln, Pilzen oder Speckkrusteln servieren.



Durch die Kombination der verschiedenen Eiweißquellen von Erdäpfeln, Milch und Linsen kann der Körper das enthaltene Eiweiß besser zum Aufbau und Erhalt von Körperzellen verwenden (= höhere biologische Wertigkeit).



# Joghurtsuppe mit Linsenkeimlingen

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
264 Kcal Energie · 14 g Fett · 22 g Kohlenhydrate ·  
13 g Eiweiß · 6 g Ballaststoffe

## Zutaten:

120 g Apfel geschält, entkernt  
500 ml Joghurt 1 %  
2 EL Walnussöl  
40 g Walnusskerne  
Salz, Pfeffer  
Majoran  
Zimt  
120 g Linsenkeimlinge

## Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer pürieren, abschmecken und mit Linsenkeimlingen servieren.

### TIPP

Besonders im Sommer ist die kalte Suppe eine „heiße“ Empfehlung!



# Kürbis-Bohnensuppe

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

444 Kcal Energie

17 g Fett · 52 g Kohlenhydrate · 20 g Eiweiß ·

24 g Ballaststoffe

## Zutaten:

300 g (Borlotti)Bohnen getrocknet

800 g Kürbisfleisch

400 g Erdäpfel mehlig

Salz, Pfeffer

6 EL Olivenöl

100 g Zwiebel gehackt

Knoblauch gehackt

8 Salbeiblätter gehackt

30 g Stangensellerie

## Zubereitung:

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen und in frischem Wasser ca. eine Stunde kochen. Geschnittene Kürbis- und Erdäpfelstücke zugeben und garen lassen bis das Gemüse und die Bohnen weich sind. Mit einer Gabel etwas zerdrücken, mit Gewürzen abschmecken und beiseite stellen. Zwiebel, Knoblauch, Salbei und geschnittenen Sellerie in Öl anbraten und die Suppe damit verfeinern.

### TIPP

Die Suppe in ausgehöhlten Kürbissen servieren.



# Gebratenes Forellenfilet auf Frühlingsgemüse mit roten Linsen

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

293 Kcal Energie

4 g Fett • 15 g Kohlenhydrate • 28 g Eiweiß • 6 g Ballaststoffe

## Zutaten:

400 g Forellenfilets  
100 g Zwiebel gehackt  
100 g rote Linsen getrocknet  
1/4 l Gemüsesuppe  
120 g Kohlrabi  
120 g Karotten  
120 g Zucchini  
Knoblauch  
200 ml Kokosmilch  
4 EL Rapsöl  
Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer  
Zitronenzeste  
Petersilie

## Zubereitung:

Gemüse klein würfelig schneiden und zusammen mit dem Zwiebel in wenig Öl anbraten, Knoblauch andrücken und mitbraten. Rote Linsen zugeben, mit Suppe und Kokosmilch aufgießen und würzen. Das Linsen-Gemüse bissfest garen, die Flüssigkeit dabei reduzieren lassen. Forellenfilets würzen und in wenig Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Auf dem Gemüse anrichten und mit Petersilie bestreuen.



Grüne Sojabohnen sind im Supermarkt im Tiefkühlregal erhältlich.



# Fischfilet in der Sojabohnenkruste

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
349 Kcal Energie · 18 g Fett · 8 g Kohlenhydrate ·  
37 g Eiweiß · 3 g Ballaststoffe

## Zutaten:

480 g Zanderfilets  
200 g grüne Sojabohnen  
gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Basilikum,  
Kerbel, ...)  
50 g Zwiebel  
Knoblauch  
ein kleines Stück Ingwer fein gehackt  
40 g Erdnüsse gehackt  
3 Eier  
Salz, Pfeffer  
2 EL Rapsöl

## Zubereitung:

Sojabohnen in wenig Salzwasser weichdünsten und fein hacken. Alle Zutaten für die Kruste vermengen und kaltstellen.

Den Zander mit der Krustenmasse bestreichen und mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Rohr ca. 15 Minuten goldbraun braten.



Grüne Sojabohnen sind im Supermarkt im Tiefkühlregal erhältlich.



# Hendlhaxerl auf Bohnenpüree

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
426 Kcal Energie · 23 g Fett · 23 g Kohlenhydrate ·  
32 g Eiweiß · 15 g Ballaststoffe

## Zutaten:

250 g weiße Bohnen getrocknet

100 g Zwiebel gehackt

Knoblauch

1 EL Olivenöl

1 EL Balsamico weiß

½ l Geflügelfond

Thymian, Rosmarin, Salbei

Salz, Pfeffer

4 Hendlhaxerl (oder 8 Unterkeulen)

2 EL Olivenöl zum Braten

Frische Salbeiblätter zum Mitbraten

## Zubereitung:

Zwiebel in Öl glasig anlaufen lassen, abgeseigte Bohnen sowie Kräuter zugeben, mit Hühnerfond aufgießen und bei kleiner Hitze weich dünsten, durch ein Sieb streichen und mit Essig und Gewürzen abschmecken.

Die Hendlhaxerl würzen, mit etwas Olivenöl bepinseln,

mit Salbeiblättern belegen und bei ca. 180°C mit Heißluft braten.



# Hühnerspieße asiatisch auf gebratenem Erdnussgemüse

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
332 Kcal Energie · 15 g Fett · 15 g Kohlenhydrate ·  
33 g Eiweiß · 4 g Ballaststoffe

## Zubereitung:

Alle Zutaten der Marinade vermischen und das Fleisch mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Das Fleisch abtropfen und in Wellenlinien mit den Tofuwürfeln auf die Spieße stecken. Kurz heiß anbraten oder im Rohr auf Backpapier bei 200°C ca. 10 Minuten garen. Erdnüsse, Kraut und Karotten in Öl anbraten und zugedeckt knackig dünsten. Kokosmilch, Sojasauce, Chili dazu geben und mit Salz und Limettensaft abschmecken. Frühlingszwiebel untermischen.



Schmeckt auch mit Schweinefleisch – ein wichtiger Lieferant für Vitamin B1.

## Zutaten:

350 g Hühnerbrust  
in lange Streifen schneiden  
300 g geräucherter Tofu  
gewürfelt (2 cm)  
8 Holzspieße  
in Wasser eingeweicht

### Marinade:

3 Knoblauchzehen gehackt  
ein Stück Ingwer gehackt  
Chilipulver, Kurkuma  
Kreuzkümmel, Koriander  
Salz  
2 EL Sesamöl  
100 ml Sojasauce  
2 EL Honig  
Zitronenschale

### Gemüse:

1 EL Sesamöl  
400 g Weißkraut oder  
Chinakohl  
in Streifen geschnitten  
50 g Karotten in Streifen  
etwas Zitronengras gehackt  
2 EL Erdnüsse grob gehackt  
100 ml Kokosmilch  
Sojasauce nach Geschmack  
Salz  
Koriander  
Chili  
2 Frühlingszwiebeln  
fein geschnitten



# Maistortillas mit Sojabohnen und Huhn

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
297 Kcal Energie · 9 g Fett · 29 g Kohlenhydrate ·  
25 g Eiweiß · 6 g Ballaststoffe

## Zutaten:

### Tortillas:

150 g Maismehl  
200 ml Wasser  
Salz  
1 EL Rapsöl  
300 g Hühnerbrust in Streifen geschnitten  
Knoblauch gehackt  
Soja- und Sweet-Chilisauce  
für die Marinade

### Gemüse:

100 g grüne Sojabohnen  
200 g buntes Gemüse der Saison  
Koriandergrün  
1 EL Rapsöl

Ein Rezept von Peter Kreuzweger.

## Zubereitung:

Tortillateig mind. 2 Stunden vorher vorbereiten und 4 Fladen bei geringer Hitze backen. Die Hühnerbrust marinieren und für mind. 2 Stunden kalt stellen.

Hühnerfleisch im Wok anbraten, aus der Pfanne geben und das Gemüse anbraten. Fleisch sowie die Sojabohnen dazu geben und kurz fertig garen.

In die Tortillas füllen und servieren.

**TIPP**

Für Vegetarier kann das Gericht mit (geräuchertem) Tofu statt Hühnerfleisch zubereitet werden.

FLEISCH



# Pikanter Bohnenstrudel

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

297 Kcal Energie

9 g Fett • 29 g Kohlenhydrate • 25 g Eiweiß • 6 g

Ballaststoffe

## Zutaten:

200 g Mehl glatt

3 EL Rapsöl

1/8 L lauwarmes Wasser

Salz

### Fülle:

500 g weiße Bohnen (ca. 200 g getrocknet)

Bohnenkraut

80 g Zwiebel gehackt

100 g Schinken gewürfelt

2 EL Rapsöl

50 g Karotte gewürfelt

50 g Lauch in feine Ringe geschnitten

100 g Semmelwürfel

Salz, Pfeffer

Thymian, Majoran, Knoblauch

Backtrennpapier

Ein Rezept von Monika Lindbichler-Sohneeg.

## Zubereitung:

Strudelteig aus Mehl, 1 EL Rapsöl, Wasser und Salz zubereiten, mit Öl bepinseln und 30 min an einem warmen Ort rasten lassen. Die eingeweichten Bohnen weich kochen (oder Bohnen aus der Dose verwenden) und zerstampfen. Zwiebel und Schinken in etwas Öl anrösten, Gemüse und Semmelwürfel zugeben, würzen, kurz anbraten und überkühlen lassen. Strudelteig ausziehen und zwei Drittel des Teiges mit der Bohnenfülle belegen, einrollen und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen. Mit Öl bepinseln und bei 175°C 30 bis 40 Minuten goldbraun backen.

### TIPP

Mit frischem Blattsalat und Kräutersauce servieren.  
Für Vegetarier statt Schinken mit würzigem Bergkäse füllen.

FLEISCH



# Bohnen–Mais–Laibchen mit Avocado–Dip

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
491 Kcal Energie · 26 g Fett · 46 g Kohlenhydrate ·  
17 g Eiweiß · 7 g Ballaststoffe

## Zutaten:

4 Eier  
150 g Magertopfen  
100 g Polenta  
100 g Mehl  
1 TL Backpulver  
Salz, Pfeffer  
Muskat, Kreuzkümmel  
150 g Zuckermais  
60 g Bohnen rot getrocknet  
6 EL Rapsöl zum Braten  
  
1 Avocado  
150 g Joghurt 1 %  
Zitronensaft  
Knoblauch gepresst  
Salz, Pfeffer weiß

Ein Rezept der Abteilung Gesundheit.

## Zubereitung:

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen und in frischem Wasser weich kochen. Eier, Topfen, Polenta, Mehl und Gewürze zu einem Teig vermischen und 20 Minuten rasten lassen. Mais und Bohnen untermengen. Portionsweise zwei Esslöffel Teig in eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl geben und beidseitig goldbraun braten.

Das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch und den Gewürzen abschmecken.

### TIPP

Wenn`s schnell gehen soll, Bohnen aus der Dose verwenden.  
Die angegebene Menge entspricht ca. 150 g Bohnen aus der Dose.

VEGETARISCH



# Erdäpfel-Bohnenmedaillons mit Paprikasauce

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

295 Kcal Energie · 10 g Fett · 37 g Kohlenhydrate ·  
13 g Eiweiß · 8 g Ballaststoffe

## Zutaten:

700 g Erdäpfel mehlig, gekocht  
120 g rote Bohnen aus der Dose  
(ca. 50 g getrocknet)  
50 g Zwiebel gehackt  
1 TL Rapsöl  
1 Ei  
50 g Käse gerieben  
20 g Haferflocken  
Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Knoblauch  
Petersilie gehackt  
Backtrennpapier

### Paprikasauce:

300 g Paprika rot  
1 EL Olivenöl  
50 g Zwiebel gehackt  
Knoblauch  
200 ml Gemüsefond  
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

## Zubereitung:

Erdäpfeln und Bohnen durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Zwiebel in Öl glasig anlaufen lassen. Eiklar zu Schnee schlagen und mit dem Dotter, Käse und Gewürzen unter die Erdäpfelmasse heben. Mit dem Dressierbeutel (große Lochtülle) 8 kleine Medaillons auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech dressieren und im Rohr bei Heißluft 160°C ca. 15 Minuten backen.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig anlaufen lassen. Paprika im vorgeheizten Rohr in etwas Flüssigkeit kurz garen, häuten, entkernen und zum Zwiebel geben. Mit Gemüsefond aufgießen und alles weichdünsten. Pürieren, würzen und eventuell noch sämig einkochen lassen.

**TIPP** Letschogemüse oder Ajvar (Mus aus gerösteten Paprikaschoten mit Olivenöl, das es im Supermarkt fertig zu kaufen gibt) passt auch sehr gut zu den Laibchen.



# Linsenpuffer mit Roter Rübensauce

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
370 Kcal Energie · 9 g Fett · 55 g Kohlenhydrate ·  
17 g Eiweiß · 13 g Ballaststoffe

## Zutaten:

600 g mehliges Kartoffel gekocht  
140 g rote oder grüne Linsen getrocknet  
100 g Vollkornmehl  
2 Dotter  
Salz, Majoran, Muskat  
Backtrennpapier

### Sauce:

50 g Zwiebel gehackt  
1 TL Olivenöl  
2 rote Rüben gekocht, gewürfelt  
¼ l Gemüsefond  
Salz, Pfeffer  
Prise Zucker  
Kümmel, Kren  
2 EL Sauerrahm

## Zubereitung:

Linsen ein paar Stunden in Wasser einweichen und garen. Gekochte Kartoffeln noch heiß zerdrücken, mit den Linsen, Dotter, Mehl und Gewürzen vermischen. Laibchen formen und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen und im Rohr bei 200°C goldbraun backen. Zwiebel in Olivenöl glasig anlaufen lassen, rote Rüben begeben, würzen und mit Gemüsefond auffüllen und kurz kochen, bis die Sauce fein püriert werden kann. Eventuell noch sämig einkochen lassen und mit Kren und Sauerrahm vollenden.

**TIPP**

Je nach Saison auch mit Tomatensauce, Paprikasauce oder mit Kräuter-Joghurt servieren



Rote und gelbe Linsen benötigen keine Einweichzeit.



# Makkaroni mit Linsen- Gemüsesugo

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
499 Kcal Energie · 14 g Fett · 69 g Kohlenhydrate ·  
26 g Eiweiß · 11 g Ballaststoffe

## Zutaten:

320 g Vollkornmakkaroni  
100 g rote Linsen getrocknet  
100 g Fisolen  
100 g Karotten  
100 g Erbsen  
100 g Mais  
100 g Paprika rot  
50 g Lauch  
80 g Parmesan gerieben  
Petersilie

### Bechamel:

20 g Öl  
40 g Mehl  
200 g Magermilch  
200 g Gemüsefond  
Salz, Pfeffer weiß  
Muskat

## Zubereitung:

Makkaroni al dente kochen. Linsen weich kochen. Gemüse blanchieren. Mehl in Öl hell anlaufen lassen, mit Milch und Gemüsefond aufgießen und alles gut verrühren und einkochen lassen. Gemüse und Hülsenfrüchte zur Bechamel geben, abschmecken und mit Petersilie und Parmesan bestreuen.

### TIPP

Statt der Bechamel kann auch Tomaten-Concassée als Saucenbasis verwendet werden.



# Pikante Laibchen mit Joghurt-Minze-Dip

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
475 Kcal Energie · 23 g Fett · 46 g Kohlenhydrate ·  
21 g Eiweiß · 12 g Ballaststoffe

## Zutaten:

240 g Kichererbsen getrocknet  
100 g Frühlingszwiebel klein geschnitten  
Knoblauch  
1 EL Rapsöl  
200 g Blattspinat  
Salz, Kreuzkümmel, Kurkuma, Pfeffer  
2 Eier  
75 g Vollkorntoastbrot  
klein würfelig geschnitten  
40 g Semmelbrösel  
4 EL Rapsöl zum Braten

300 g Joghurt 1 %  
1 EL Olivenöl  
Zitronensaft  
frische Minzeblätter nach Geschmack  
Salz, Pfeffer, Knoblauch gehackt  
Cayennepfeffer, Kreuzkümmel

## Zubereitung:

Eingeweichte Kichererbsen in frischem Wasser weich kochen. Zwiebel in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl anbraten, Spinat zugeben, salzen, zusammenfallen lassen und beiseite stellen. Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Spinat vermengen und den Gewürzen abschmecken. Toastbrot und Eier zugeben, gut vermengen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

Aus dem Teig Laibchen formen, in Semmelbrösel wälzen und in wenig Öl in einer beschichteten Pfanne beidseitig goldbraun braten.

Für den Dip alle Zutaten vermengen, klein geschnittene Minzeblätter zugeben, abschmecken und die Laibchen damit servieren.

**TIPP** Wenn ´s schnell gehen soll, gegarte Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas verwenden. Die angegebene Menge entspricht ca. zwei Dosen Kichererbsen.



# Tofu-Erdäpfel-Gulasch

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
349 Kcal Energie • 14 g Fett • 29 g Kohlenhydrate •  
10 g Eiweiß • 5 g Ballaststoffe

## Zutaten:

250 g Tofu gewürfelt  
(geräuchert oder natur)  
400 g Zwiebeln gehackt  
Knoblauch  
4 EL Rapsöl  
600 g Erdäpfel mehlig gewürfelt  
30 g Tomatenmark  
Paprikapulver edelsüß und ev. scharf  
Salz, Pfeffer  
Majoran  
ca. 400 ml Wasser

## Zubereitung:

Zwiebel in Öl anrösten, Tofu zugeben und mitrösten, Tomatenmark, Gewürze sowie Erdäpfel zugeben, mit Wasser aufgießen und kochen bis die Erdäpfel weich sind. Eventuell mit etwas Vollkornmehl noch zur gewünschten Konsistenz binden und abschmecken.



Durch die Kombination von Soja und Erdäpfeln ist es nicht nur für Vegetarier eine hochwertige Eiweißquelle.



# Bananen-Erdnuss-Shake

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
208 Kcal Energie · 4 g Fett · 36 g Kohlenhydrate ·  
7 g Eiweiß · 3 g Ballaststoffe

## Zutaten:

4 reife Bananen  
400 ml Magermilch  
200 ml Kokosmilch  
25 g Erdnüsse ungesalzen

## Zubereitung:

Flüssigkeiten mit Bananen und Erdnüssen mixen und in Gläser füllen.

### TIPP

Frischer Limettensaft gibt dem Getränk Pfiff.  
Bei Bedarf mit etwas Honig nachsüßen.



# Bohnen-Kürbiskern-Muffins mit weißer Schokolade

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

157 Kcal Energie

5 g Fett • 21 g Kohlenhydrate • 7 g Eiweiß • 3 g Ballaststoffe

## Zutaten:

200 g weiße Bohnen aus der Dose  
(ca. 80 g getrocknet)  
60 g Zucker  
4 Dotter  
20 g Schokolade, weiß, gerieben  
30 g Kürbiskerne, gerieben  
40 g Vollkorn-Semmelbrösel  
1 Pkg. Vanillezucker  
1/2 Pkg. Backpulver  
Schale von einer unbehandelten Orange  
2 cl Rum  
4 Eiklar  
40 g Zucker  
50 g Vollkornmehl  
Papierförmchen

Ein Rezept von Monika Lindbichler-Sohneg.

## Zubereitung:

Bohnen aus der Dose fein mixen. Zucker und Dotter cremig rühren und die Bohnen dazugeben. Weiße Schokolade, Kürbiskerne, Semmelbrösel, Vanillezucker, Orangenschale und Rum unterrühren. Eiklar und Zucker zu festem Schnee schlagen. Abwechselnd Mehl, Backpulver und Schnee unter die Masse heben. Masse in Papierförmchen füllen und im Rohr bei 180°C ca. 20 – 30 Minuten backen.

### TIPP

Die Masse kann auch in befetteten Auflaufförmchen (Darioiformen) im Wasserbad im Rohr bei 170°C ca. 30 – 40 Minuten gebacken werden. Schmeckt hervorragend mit Apfel-, Kürbis-, Birnenkompott oder Zwetschenröster.

SÜSSES



# Power-Smoothie

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:  
208 Kcal Energie · 4 g Fett · 36 g Kohlenhydrate ·  
7 g Eiweiß · 3 g Ballaststoffe

## Zutaten:

300 g Beeren

250 ml (Mineral)wasser

250 ml Joghurt 1 %

250 ml Sojamilch

Zitronenmelisse nach Geschmack

1 Pkg. Vanillezucker

## Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander mixen und in Gläsern servieren.

Weitere Rezepte sowie Informationen und Tipps  
finden Sie auf

[www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)



# Walnuss-Kakaokuchen mit Apfel

4 Portionen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

290 Kcal Energie

11 g Fett • 19 g Kohlenhydrate • 4 g Eiweiß • 2 g Ballaststoffe

## Zutaten:

- 120 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Bohnen aus der Dose  
(ca. 60 g getrocknet)
- 200 g Zucker
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 150 g Apfel gewürfelt
- 50 g Kakaopulver
- 150 ml Sojamilch
- 1 TL Zimt
- 150 g Walnüsse gerieben
- 80 ml Rapsöl
- 1 TL Margarine und Brösel für die Form

## Zubereitung:

Bohnen aus der Dose fein mixen. Kakaopulver, Zucker, Vanillezucker, Zimt und Öl unterrühren. Mehl, Backpulver und Walnüsse mischen und abwechselnd mit der Sojamilch unter die Bohnenmasse rühren. Apfelwürfel untermengen, Masse in eine befettete Kranzform füllen und bei 180°C ca. 45 Minuten backen.



Rapsöl liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

### TIPP

Alternativen zu Sojamilch sind: Mandel-, Hafer-, Reis- oder auch Kuhmilch.

# Hülsenfrüchte

## Geballte Nährstoffkraft

### Literaturnachweis:

- [www.aid.de/inhalt/huelсенfruechte-4129.html](http://www.aid.de/inhalt/huelсенfruechte-4129.html)
- [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)
- Ernährung im Fokus 16-07-08/16
- DGE e. V.
- Vegetarische Ernährung, M. Keller u. C. Leitzmann, 2. Auflage 2010

### Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Amt der Oö. Landesregierung

Direktion Soziales und Gesundheit · Abteilung Gesundheit

4021 Linz, Bahnhofplatz 1

Tel.: 0732/7720-14133

E-Mail: [post@gesund-es-oberoesterreich.at](mailto:post@gesund-es-oberoesterreich.at)

[www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)

Inhalt: Sandra Stelzmüller

Grafik: Abteilung Presse / DTP-Center [2022031]

Fotos: ©luigi giordano – stock.adobe.com; Land OÖ/Linschinger,

Abt. Gesundheit,

Auflage: Jänner 2022

Druck: Druckerei Haider

Gefördert aus den Mitteln des Oö. Gesundheitsförderungsfonds

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter:

[www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz](http://www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz)

**Ein herzliches Dankeschön  
an alle Seminarköchinnen und -köche!**

