

Helden in der Hülse – Linsen, Bohnen & Co.

Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Sie sättigen gut, sind preiswert und lassen sich vielseitig zubereiten.

Die österreichischen Ernährungsempfehlungen raten zu **mindestens 3 Portionen Hülsenfrüchten pro Woche**, bei vegetarischer Ernährung zu mindestens 4 Portionen. Eine Portion für Erwachsene entspricht etwa 125 g gekochten Hülsenfrüchten. Für Kinder sind kleinere, altersgerechte Portionen passend. Als einfaches Portionsmaß dient die eigene Kinderhand.



Ob als Linsenbolognese, cremige Suppe, Gemüselaiabchen oder Brotaufstrich – Hülsenfrüchte bringen Abwechslung auf den Speiseplan. Besonders rote Linsen sind durch ihre kurze Kochzeit ideal für die schnelle Küche.

Gut zu wissen:

Wer selten Hülsenfrüchte isst, beginnt am besten mit kleinen Mengen. Gründliches Garen und bei Bedarf Pürieren können die Verträglichkeit verbessern.

Cremiger Linsen-Karotten-Aufstrich



Zutaten:

100 g rote Linsen
1 mittelgroße Karotte
1 Gewürznelke und 1 Lorbeerblatt
1 Frühlingszwiebel
1 EL Butter
1 EL Zitronensaft
etwas Leitungswasser nach Bedarf
½ TL mildes Currypulver
Salz

Zubereitung:

Linsen abspülen, Karotte schälen und klein schneiden. Mit einer Gewürznelke und einem Lorbeerblatt in rund 300 ml Wasser etwa 10–15 Minuten weich kochen, dann überschüssiges Wasser abgießen und die Gewürze entfernen. Etwas auskühlen lassen, die geschnittene Frühlingszwiebel, Butter, Zitronensaft, etwas Wasser und Currypulver zugeben und alles cremig pürieren. Mit Salz abschmecken und als Dip zu Gemüse oder Aufstrich auf Vollkornbrot genießen.