



## HÜLSENFRÜCHTE - HOCHWERTIGE EIWEISSQUELLE!

\*\*\*\* Lupinen, Soja, Erdnuss, Bohnen, Erbsen, Linsen,  
Johannisbrot (Carob), Tamarinden \*\*\*\*

- Hülsenfrüchte sind fettarm (Ausnahme: Erdnüsse), äußerst preisgünstig und verfügen über einen hohen Sättigungswert
- Verfügen über Vitamin B, Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen
- Für Diabetiker gut geeignet, da die Kohlenhydrate nur langsam ins Blut aufgenommen werden
- Viele Nahrungsfasern/Ballaststoffe: Regen die Darmtätigkeit an und helfen Verstopfung zu vermeiden und einen hohen Cholesterinspiegel zu senken
- In Kombination mit Getreide wie Reis, Mais oder Hirse können sie tierisches Eiweiß sehr gut ersetzen. Durch den gemeinsamen Verzehr wird eine besonders hohe biologische Wertigkeit erreicht!
- Bohnen, Kichererbsen und Erbsen 12 bis 24 Stunden einweichen. Das Einweichwasser wegschütten und nicht zum Kochen verwenden.
- Beim Kochen etwas Natron hinzufügen.
- Für eine bessere Bekömmlichkeit, Gerichte mit Bohnen, Linsen und Kichererbsen mit Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander, Ingwer und/oder Kreuzkümmel würzen
- Gekochte Hülsenfrüchte lassen sich einfrieren!

und hier das Rezept des Monats:  
**VEGETARISCHE „LEBERWURST“**

Für 500 g:

- 1 Glas weiße Bohnen a 240 g Abtropfgewicht oder getrocknete weiße Bohnen einweichen und kochen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 70 g Zwiebel (1 mittlere Zwiebel)
- 1 EL Olivenöl
- 70 ml Gemüsebrühe
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Bio-Sojasauce
- 2 TL getr. Majoran oder Oregano
- **je** ½ TL gemahlener Piment, Koriander und Muskat
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Bohnen in Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Sonnenblumenkerne in kleiner Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun anrösten und in Mixbehälter geben.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in kleinem Topf erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Vom Herd nehmen, mit Bohnen, Brühe, Senf, Sojasauce und Gewürze geben und je nach gewünschter Konsistenz grob oder fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Es hält sich kühl gelagert 1 Woche.