Bild: Sandie Barbot / Pixabay

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Kreative Rezepte mit Hülsenfrüchten

Wie Hülsenfrüchte den Speiseplan bereichern und mit der richtigen Zubereitung gut vertragen werden.

Zutaten für eine Vorspeise für 4-6 Portionen

3 Lauchzwiebeln, geputzt
1 EL Rapsöl
400 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
400 ml heiße Gemüsebrühe
200 ml trockener Weißwein oder Brühe
150 ml Milch
100 ml süße Sahne
1 Bund frische Minze oder 1-2 TL getrocknete Minze
Salz, Cayennepfeffer

Bild: VSE Hessen

Feine Erbsensuppe mit Minze

- Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Mit Öl erhitzen und kurz andünsten. Erbsen hinzugeben, mit Brühe und nach Wunsch mit Wein aufgießen. Bei Verwendung getrockneter Minze diese gleich hinzufügen. Aufkochen und ca. 7-10 Minuten garen.
- Frische Minzblättchen abzupfen. Einige Minzblätter sowie zwei Esslöffel Erbsen nach der Garzeit für die Garnitur beiseitestellen.
- Zu den restlichen gegarten Erbsen Milch, Sahne und frische Minzblättchen geben und mit dem Mixer oder Pürierstab fein pürieren. Suppe kurz erwärmen, dann mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
- Mit den beiseitegestellten Erbsen und Minzblättern dekoriert servieren.

Würztipps:

- Mit Meerrettich oder Wasabi-Meerrettich für pikante Schärfe
- Etwas Zitronenschalenabrieb
- Eine Prise gemahlener Kümmel oder Anis für die Bekömmlichkeit

Bild: Sandie Barbot / Pixabay

Pasta mit weißen Bohnen und Salbei

Zutaten für 4 Portionen

100 g getrocknete weiße Bohnen
1 Knoblauchzehe
1 TL Instant-Gemüsebrühe
½ TL gemahlener Kümmel
Ca. 500 ml Wasser
500 g Tomaten
2 Stangen Sellerie
½ Bund frischer Salbei oder 2 TL getrockneter Thymian
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
400 g Bandnudeln oder Nudeln nach Belieben

- Bohnen über Nacht bedeckt mit Wasser einweichen, Einweichwasser zur besseren Bekömmlichkeit wegschütten.
- In einem Topf Instant-Gemüsebrühe in warmem Wässern auflösen. Abgetropfte Bohnen zufügen. Knoblauch schälen, halbieren und mit Kümmelpulver dazugeben. Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze in 1 ½ - 2 Stunden weich garen, auf einem Sieb abtropfen.
- Tomaten häuten und klein würfeln. Sellerie und Salbeiblätter putzen, beides in feine Streifen schneiden und im heißen Öl andünsten. Tomaten dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Nudeln bissfest garen.
- Weiße Bohnen mit Tomatensoße mischen und zu den Nudeln reichen.

Bild: VSE Hessen

Tipps:

- Am besten mit Vollkornnudeln servieren.
- Mit frischen Tomatenstückchen garnieren.
- Bohnen und Tomaten aus der Dose enthalten durchaus noch wertvolle Inhaltsstoffe und sind kombiniert mit frischen Zutaten eine schnelle Alternative.

Bild: Sandie Barbot / Pixabay

Zutaten für ca. 6-8 Portionen

150 g rote Linsen
1 große rote Zwiebel
1 EL Butter oder Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe, am besten heiß
2 EL Tomatenmark
1-2 EL Sojasauce
Ca. ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
2 Zweige glatte Petersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer

Linsendipp – vielseitig abwandelbar

- Linsen in einem Sieb heiß abspülen.
- Zwiebeln abziehen und fein würfeln, im heißen Fett in einem Topf andünsten. Tomatenmark kurz mit anschwitzen.
- Linsen zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Sojasauce und Kreuzkümmel zufügen. Etwa 20 Minuten mit geschlossenem Deckel garen, dabei mehrmals umrühren.
- Dann mit dem Pürierstab pürieren. Nach Belieben abschmecken und mit Kräutern mischen.
- Für den Vorrat in heiß ausgespülte Twist-Off-Gläser füllen.

Bild: VSE Hessen

Würztipps:

- 1 TL geräuchertes Paprikapulver zugeben
- ½ - 1 TL Zimt, ein Hauch Überraschung
- 1 TL Ras el hanout für eine orientalische Note
- 1 EL Olivenöl, ggf. mit Orangenaroma
- Chili oder Cayennepfeffer für mehr Schärfe

Verwendung (gekühlt ca. 1 Woche haltbar):

- Als Brotaufstrich oder Dipp
- Als Pastasauce
- Zum Andicken eines Eintopfes, einer Sauce

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter: https://www.in-form.de/**

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

HESSEN
Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat

HESSEN
Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

DGE
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.