

Das Flüstern der Kichererbsen

Hülsenfrüchte

Leichtfertig als langweilig und altbacken gebrandmarkt, fristen Bohnen & Co nicht selten ein ausgegrenztes Dasein in westlichen Küchen.

Sie entstammen einer fernen Zeit, einige von ihnen gar aus der Steinzeit, und das moderne, schnelle Tempo schüchtert sie ein. Doch wir wissen, „stille Wasser sind tief“, und so offenbart sich ihr faszinierender Charme und ihre beeindruckende Energie nur denen, die geduldiger sind und genauer hinsehen und schmecken.

Bohnen, Erbsen und Linsen sind voller hochwertiger Proteine, Ballaststoffe, Mineralien sowie Vitamine, und dazu fettarm.

Sie lassen sich einfach und lange lagern, sind preiswert, und haben den perfekten ökologischen Fussabdruck. Sie bringen sogar ihren eigenen Stickstoff-Dünger mit. Und sie machen stark, satt und schön.

Ich lade dich ein die enorme Vielseitigkeit und Vielfalt dieser Pflanzen auf unserem Planeten zu erkunden. Werde vertraut mit ihren unterschiedlichen Charakteren; einige von ihnen sind zugänglicher, andere brauchen etwas mehr Zeit und Aufmerksamkeit, um ihr Bestes zu geben.

Ein verbreitetes Vorurteil über Hülsenfrüchte ist ihre schwere Verdaulichkeit. Mit der richtigen Vorbereitung und Kochtechnik bereiten sie wenig Probleme. Wer nie Hülsenfrüchte isst fängt am Besten mit kleinen Mengen an.

Einer der wichtigsten Aspekte für das selbst Kochen von Hülsenfrüchten ist die Nachhaltigkeit. Hier ein kleines Rechenbeispiel:

Eine Packung mit 500 gr getrockneten Hülsenfrüchten entspricht dem Inhalt von vier bis fünf Konservendosen oder Gläsern.

An Müll entsteht bei den getrockneten Hülsenfrüchten eine kleine Plastiktüte, beim Kauf von fertig gekochten 4 bis 5 Dosen bzw. Gläser.

Führen wir uns kurz die benötigte Energie für die Herstellung, den Transport und das Recycling der benötigten Umverpackungen vor Augen.

Denken wir auch an die Fläche die vorgekochte Hülsenfrüchte für die Lagerung beim Transport und im Verkauf benötigen.

...

Dieses kleine Beispiel zeigt uns, daß wir mit der einfachen Handlung unsere Bohnen und ähnliches selbst zu kochen einen großen Einfluss ausüben.

Für die wenige Mühe die uns das bereitet, werden wir mit leckerem Geschmack, gesunder Nahrung und günstigerem Einkauf belohnt.

Ich hoffe sehr, ihr macht mit und überzeugt am besten noch andere davon.

Hülsenfrüchte richtig kochen

Obwohl jetzt einiges an Text folgt, ist es ganz einfach.

Ich beschreibe das Vorgehen hier so ausführlich, da es ziemlich in Vergessenheit geraten zu sein scheint. Weshalb sonst bereiten wir die leckeren Früchte so selten zu? Los gehts:

Verlesen und Waschen

Die Hülsenfrüchte verlesen und kleine Steinchen, die sich evtl. bei der Ernte beigemischt haben, entfernen. Darauf achten, dass die Hülsenfrüchte keine dunklen Flecken haben. Das ist ein Indiz für Schimmel- und Pilzbefall.

Alle Hülsenfrüchte sollten vor der Zubereitung gründlich gewaschen werden egal ob sie eingeweicht werden oder nicht. Wassersparend erledigen wir das nicht unter dem fließenden Hahn, sondern geben die Hülsenfrüchte in eine Schüssel, füllen mit Wasser auf und rühren einige Male um. Danach werden sie durch ein Sieb abgossen. Wenn das Wasser sehr trüb ist schadet es nicht, diesen Vorgang ein- oder zweimal zu wiederholen

Einweichen oder nicht?

Das ist eine Frage, die immer wieder auftaucht und viele vom Kochen abschreckt.

Kurze Antwort:

- **Linsen:** Nein (Ja - für eine bessere Verträglichkeit bei harten Sorten)
- **Bohnen:** Ja
- **Erbsen:** Ja (bei geschälten Erbsen nicht unbedingt nötig)
- **Kichererbsen:** Ja

Hülsenfrüchte sind so anspruchslos lange haltbar wie kaum ein anderes Nahrungsmittel. Durch das Trocknen haben sie ihre Feuchtigkeit verloren, und will man sie essen, müssen sie vorher wieder kräftig aufquellen. Das könnten sie zwar auch direkt im heißen Dampfbad, aber das dauert ohne Einweichen länger, und kostet natürlich zusätzliche Energie.

Ein wichtiger Grund, der zudem fürs Einweichen spricht:

Neben vielen Nährstoffen wie hochwertigem Protein, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen enthalten Hülsenfrüchte auch Phasin. Phasin ist ein Lektinmisch, das als giftig gilt und bei Menschen die roten Blutkörperchen miteinander verkleben kann. Doch keine Sorge, es zersetzt sich beim Einweichen, Kochen oder Keimen, und ist dann unschädlich.

Gründliches Waschen und Einweichen verringert außerdem den Gehalt an Oligosacchariden. Diese sorgen bei manchen Menschen für die bekannten Verdauungsprobleme. Auch Kräuter wie Bohnenkraut, Fenchelsamen, Majoran, Anis oder Kümmel verbessern die Verträglichkeit.

In reichlich kaltem Wasser in einem ausreichend großen Gefäß einweichen. Hülsenfrüchte verdoppeln bis verdreifachen ihre Größe beim Einweichen. Je nach Größe und Alter der Hülsenfrucht zwischen 8 und 24 Stunden einweichen. Über Nacht ist also bei den meisten Sorten gut, Kichererbsen freuen sich über ein besonders langes Bad und danken es mit zarter Konsistenz. Linsen, Mungbohnen und geschälte Erbsen müssen nicht unbedingt eingeweicht werden, profitieren aber ebenfalls davon. Hier genügt eine kürzere Einweichzeit von ein bis drei Stunden.

Sobald sich das Wasser trübt oder Schaum an der Oberfläche bildet, das Wasser wechseln, besonders bei Kichererbsen ist das zu empfehlen.

Falls am nächsten Tag die Zeit zum Kochen fehlt ist das kein Problem. Wichtig ist dann nur, regelmäßig das Einweichwasser zu wechseln. Die Hülsenfrüchte können so ohne Probleme bis zu drei Tagen stehen. Manche fangen dabei an zu keimen, das ist nicht schädlich, es erhöht sogar den Nährstoffgehalt.

Das Einweichwasser wegschütten, es kann noch zum Giessen verwendet werden. Die Hülsenfrüchte gut abspülen und mit frischem Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen.

Tod eines Mythos: Hülsenfrüchte ohne Salz kochen

Wer auf die Verpackung von getrockneten Linsen, Erbsen, Kichererbsen oder Bohnen schaut, findet darauf meist die Empfehlung: „Salz erst nach Ende der Garzeit zufügen, da sich sonst die Kochzeit erheblich verlängern kann.“ Auch in fast allen Kochbüchern findet sich dieser Hinweis. Tatsächlich ist das eine Fehlinformation, die sich bis heute hartnäckig hält.

Mittlerweile weiß man, daß es von Vorteil ist, dem Kochwasser von Hülsenfrüchten Salz hinzuzufügen. Das Salz lässt sie gleichmäßiger garen, die Haut wird weicher, sie platzen seltener auf. Vor allem schmecken sie wesentlich besser.

Nicht Salz sondern hartes Wasser ist der Feind der zarten Bohne, eine Prise Natron im Kochwasser wirkt Wunder.

Säure und Hülsenfrüchte

Wer erinnert sich nicht an den kräftigen Schuss Essig, der immer als letztes in Omas Linsensuppe kam? Sein Geruch hing sich unangenehm in der Nase fest. Doch die Kombination Säure und Hülsenfrüchte hat tatsächlich einen Sinn.

Verfeinerung des Geschmacks:

Ein Spritzer Säure, egal ob Essig oder Zitronensaft macht sie geschmacklich leichter und frischer. Wichtig ist, die Säure vorsichtig zu dosieren. Hierfür braucht es anfangs vielleicht etwas Übung, um die perfekte Balance für jedes Gericht zu finden. Das Säure-Verhältnis ist ebenso wichtig wie das Abschmecken mit Salz.

Verbesserte Aufnahme von Eisen:

Hülsenfrüchte enthalten viel Eisen und das wird vom Körper wesentlich besser aufgenommen, wenn es zusammen mit Vitamin C verzehrt wird. Das gilt übrigens generell für pflanzliches Eisen, ist also auch bei Getreide zu empfehlen. Mehr Vitamin C als im Saft der Zitrone steckt übrigens in ihrer Schale. Feingerieben macht sie eine gute Figur in allen Gerichten mit Hülsenfrüchten.

Vereinfachte Verdaulichkeit von Protein:

Die ätherischen Öle der Zitronenschale kurbeln die Verdauung an und vereinfachen damit die Aufnahme des Proteins für den Körper. Aber auch fermentierte Säuren – wie die des Essigs – helfen bei der Verdaulichkeit und Aufnahme des wertvollen Eiweißes der Hülsenfrüchte.

Der kräftige Schuss davon in der Linsensuppe bei Oma war also nicht nur rein geschmackliche Natur. Doch mach es unbedingt wie Oma und gib erst **am Ende des Garvorgangs die Säure** – egal ob von Zitrone oder Essig – zu. Die Hülsenfrüchte werden sonst nicht weich, weil Säure den Garprozess stoppt.

Kochen

Die vorbereiteten Hülsenfrüchte in reichlich frischem Wasser mit etwas Salz auf großer Flamme zum Kochen bringen.

Beim Aufkochen von Bohnen, Erbsen und Kichererbsen bildet sich Schaum an der Oberfläche, diesen schöpfen wir ab und entsorgen ihn. Dann stellen wir auf kleine Flamme zurück und lassen die Hülsenfrüchte simmern.

Wer mag gibt ein Lorbeerblatt dazu, ein guter Schluck Olivenöl kann auch nicht schaden. Probier auch gerne mal einen Zweig Rosmarin, eine getrocknete Chili, ein paar Pfefferkörner oder ähnliches aus.

Zugedeckt köcheln lassen, darauf achten, daß genügend Wasser im Topf ist.

Linsen können nach ca. 30 min das erste Mal probiert werden, alle anderen nach 45 bis 60 min.

Je nachdem, was Du weiter mit ihnen vorhast, kannst du sie bissfester lassen oder sehr weich kochen, wenn Du z.B. Hummus oder Suppe herstellen möchtest.

Weiterverwendung:

Die Hülsenfrüchte im Kochwasser abkühlen lassen, wenn sie nicht direkt weiterverwendet werden. Abgiessen, das Kochwasser nicht weggiessen, es ist eine sehr gute Suppengrundlage.

Im Kühlschrank halten sich die gekochten Hülsenfrüchte abgedeckt 3-4 Tage. Sie können problemlos portionsweise eingefroren werden.

Viel Freude beim Ausprobieren!

PS: wenn es still in der Küche ist, hört man die Kichererbsen beim Einweichen flüstern

Rezeptvorschläge:

Salat aus weissen Bohnen

Weisse Bohnen nach Grundrezept kochen. Die gewünschte Menge mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehacktem Estragon und Fenchelkraut vermischen und etwas von dem Bohnenkochwasser hinzufügen.
Es können natürlich auch andere Kräuter verwendet werden.

Weisse Bohnen mit Salbei und Tomate

Eine feingehackte Zwiebel in Olivenöl auf kleiner Flamme dünsten bis sie weich und durchsichtig ist. Eine gehackte Knoblauchzehe und einige fein geschnittene frische Salbeiblätter dazugeben, kurz mitdünsten. Etwas Tomatenmark dazu, die Flamme etwas größer stellen und unter Rühren kurz anrösten. Bohnen und etwas Kochflüssigkeit dazugeben, alles zusammen erwärmen und einige Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. Schmeckt warm oder kalt.

Kichererbsenkekse

250 gr sehr weich gekochte Kichererbsen gut abtropfen lassen. Bei Verwendung von Dosenware gut abspülen und eine halbe Stunde in Wasser einweichen, damit sie weicher werden.

Die Kichererbsen zusammen mit 50 ml neutralem Pflanzenöl und 1 TL Apfelessig pürieren

100 gr Mehl mit 1/2 TL Natron, einer Prise Salz, 1/4 TL gemahlener Vanille und 80 gr Rohrzucker vermischen. Die trockenen Zutaten mit den pürierten Kichererbsen zu einem weichen Teig vermischen. Wenn der Teig krümelig wirkt vorsichtig ein wenig Milch/Pflanzenmilch unterrühren. Ist er zu feucht, etwas mehr Mehl oder einen EL Haferflocken dazu geben.

Ofen auf 175 °C vorheizen. Mit einem Löffel 14 bis 20 gleichmässige Portionen abstechen, je nach gewünschter Keksgrosse. auf ein Backblech legen und etwas flachdrücken. Nach Wunsch Chocolate Chips oder gehackte Nüsse auf die Kekse geben und etwas festdrücken.

20 Min backen und danach vollständig auskühlen lassen. Luftdicht verschlossen in einer Box bleiben sie weich, an der Luft werden sie etwas trockener.

Am besten schmecken sie innerhalb von 5 Tagen nach dem Backen, danach sind sie wahrscheinlich noch genießbar, so alt werden sie aber wahrscheinlich selten.

Libanesisische Erbsensuppe

Die angegebene Menge reicht für 4 Portionen, lässt sich gut einfrieren, schmeckt auch aufgewärmt am nächsten Tag sehr gut.

250 gr getrocknete grüne Schälerbsen, gewaschen und ca. 30 Min. eingeweicht

5 mittelgroße Kartoffeln geschält und halbiert

1 mittelgrosse Zwiebel, gewürfelt

6 Zehen Knoblauch fein gehackt

2 TL gemahlener Cumin

1/2 TL schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

1 TL Cayennepfeffer

3 Stangen Sellerie, fein gewürfelt, Fäden abziehen nicht vergessen

eine Handvoll glatte Petersilie, gehackt

Zunächst die Erbsen in reichlich frischem Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. 15 Min. köcheln lassen, abgiessen und im sieb abtropfen lassen. Kartoffeln in kaltem gut gesalzenen Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und für 7 Min. kochen, in das Sieb mit den Erbsen abgiessen.

3 EL Olivenöl in einem grossen Suppentopf erhitzen. Zwiebel unter Rühren 5 Min. andünsten, Knoblauch dazugeben, kurz weiterdünsten. Die Gewürze hinzufügen und weiter auf kleiner Flamme bis die Zwiebeln weich und leicht gebräunt sind. Ab und zu umrühren. Kartoffeln, Erbsen, Stangensellerie 750 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben und auf großer Flamme zum Kochen bringen. Petersilie dazugeben und simmern lassen, bis die Erbsen und Kartoffeln vollständig weich sind. Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren oder auch etwas stückig lassen, je nach Vorliebe. Wenn sie zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Zitronensaft oder Apfelessig abschmecken. Beim Servieren mit Olivenöl beträufeln. Wer mag kann sie mit geräucherten Paprikaflocken oder Zatar bestreuen. Beides findet sich im türkischen Supermarkt.

Tip: auch wenn es umständlich erscheint ist es wichtig die Erbsen getrennt vorzukochen. Getrocknete Erbsen entwickeln beim Kochen jede Menge Schaum, der nicht wirklich lecker aussieht und den wir besser abschöpfen. Wenn wir die Erbsen zusammen mit den Kartoffeln kochen, bleibt der Schaum in den Kartoffeln hängen. Dieser kleine Extraschritt belohnt uns mit klarem frischen Geschmack und ist die Mühe in jedem Fall wert.