

# Rezeptsammlung – Kochen mit Hülsenfrüchten



# Hintergrund zum Projekt

Diese Rezeptsammlung ist im Rahmen des Projektes „NRW KANTinen Nachhaltig gestalten“ (NRW KANN) des Landesamtes für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen (LANUV) entstanden. Das dreijährige Projekt wird im Auftrag des Ministeriums für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz durchgeführt.

Im Fokus des Projekts „NRW KANN“ steht die Optimierung der Außer-Haus-Verpflegung in Kantinen von Landesbehörden. In Workshops und Beratungen erhalten Kantinenbetreibende eine Hilfestellung für Verbesserungen, um Nachhaltigkeitsaspekte langfristig in die Verpflegung zu implementieren. Themenschwerpunkte des Projekts sind unter anderem eine gesunde und klimafreundliche Ernährung in den Kantinen anzubieten, Lebensmittelverluste zu reduzieren, die Bio-Zertifizierung von Kantinen, regionale Netzwerke und Lieferbeziehungen zu stärken sowie die Zufriedenheit der Kantinegäste abzufragen.

Angeknüpft an das Projekt „NRW KANN“ schreibt Annika Schuldt ihre Bachelorarbeit zum Thema „Gästekommunikation in Betriebskantinen“. Sie studiert Oecotrophologie an der Fachhochschule Münster und hat in Kooperation mit dem LANUV Kommunikationsmaterialien (Plakate und Postkarten) sowie diese Rezeptsammlung zum Thema „Hülsenfrüchte“ erstellt.

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen und Kichererbsen lassen sich vielfältig in der Küche einsetzen - unter anderem als Ofengemüse mit Kichererbsen-Hummus, Chili mit Bohnen, Kichererbsen-Curry, oder auch Linsen-Bolognese.

Es wird empfohlen, Hülsenfrüchte vor dem Garen mehrere Stunden in Wasser einzuweichen. Zur Garzeit beachten Sie die jeweiligen Angaben zur Zubereitung.

Überzeugen Sie sich selbst und bereichern Sie Ihre Mahlzeit mit den nachfolgenden Hülsenfrucht-Rezepten. Viel Spaß beim Nachkochen und lassen Sie es sich schmecken!

# Inhalt

## **Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. Projekt MehrWertKonsum „Klimafreundliche Rezepte – Einfach, gut und lecker!“**

Chili sin Carne mit Reis und Salat	2
Vollkornspaghetti mit vegetarischer Linsensoße	5
Buntes Winter-Ofengemüse mit Kartoffel-Bohnen-Püree	6
Marokkanischer Kichererbseneintopf mit Fladenbrot	9

## **Landwirtschaftlicher Betrieb Hof Sprenger**

Borlottibohnen klassische Zubereitung	10
Bohneneintopf	10
Bohnensalat mit Fetakäse	11
Edamame-Creme	12
Pastasalat mit gebratener Zucchini	12

<b>Quellenangabe</b>	<b>13</b>
----------------------	-----------

# CHILI SIN CARNE MIT REIS UND SALAT

Das Rezept stammt von der Rebional GmbH.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 640 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

**1** Kidneybohnen und weiße Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Separat weich kochen.

**2** Ganze Grünkernkörner mit Wasser bedeckt ca. 45 Minuten garen.

**3** Zwiebeln in Öl anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und anrösten. Grünkernschrot hinzufügen und mit Wasser und passierten Tomaten angießen. Mais und klein geschnittene Paprika dazugeben. Mit Salz, Knoblauch, Zucker, Oregano, Curry, Zimt, Kreuzkümmel und Kakaopulver würzen.

**4** Die zweierlei Bohnen und die ganzen Grünkernkörner dazugeben. Anschließend aufkochen und abschmecken.

**5** Reis zusammen mit Kurkuma, Salz und Rapsöl im Wasser gar kochen.

**6** Aus Quark, Schmand, Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Kräutern und Gewürzen einen Kräuterdip anrühren.

**7** Dazu Salat mit Essig-Öl-Senf-Dressing reichen.

## TIPP

→ Statt Reis können auch Alternativen wie Dinkel, Weizen oder Hirse verwendet werden.



## ZUTATEN

### Chili sin Carne

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Kidneybohnen, getrocknet (g)	200	150	100
Wasser (ml)	200	150	100
Weißer Bohnen, getrocknet (g)	100	75	50
Wasser (ml)	100	75	50
Grünkern (g)	100	75	50
Wasser (ml)	200	150	100
Zwiebeln, gewürfelt (g)	300	225	170
Rapsöl (ml)	50	40	30
Tomatenmark (g)	150	100	75
Grünkerngrütze/-schrot (g)	100	75	50
Wasser (ml)	400	300	230
Passierte Tomaten (g)	200	150	100
Mais (g)	300	225	170
Paprika (g)	300	225	170
Knoblauch (Zehen)	2	1	1/2
Oregano, Curry, Zimt, Kakaopulver, Zucker, Jodsalz, Kreuzkümmel			

### Kurkuma-Reis

Reis (g)	400	300	250
Wasser (ml)	800	600	500
Jodsalz, Rapsöl, Kurkuma			

### Kräuterdip mit Minze

Magerquark (g)	175	130	100
Schmand, 24 % Fett (g)	175	130	100
Naturjoghurt, 1,5 % Fett (g)	175	130	100
Olivenöl (EL)	2	1 1/2	1
Zitronensaft, Honig			
frische Kräuter (g)	10	10	10
frische Minze (g)	5	5	5
Jodsalz, Pfeffer			

### Salat

Salatmix bunt (g)	200	150	125
Kräuteressig (ml)	50	40	30
Rapsöl (ml)	75	50	40
Wasser (ml)	100	75	60
Senf mittelscharf	1	1/2	1/2
Jodsalz, Pfeffer, Schnittlauch			

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 450	ca. 350	ca. 260
----------------------	---------	---------	---------



# VOLLKORNSPAGHETTI MIT VEGETARISCHER LINSENSOÛE

Das Rezept stammt aus der Kita im Quäker Nachbarschaftsheim in Köln.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 390 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

- 1 Linsen in Gemüsebrühe weich kochen, in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Zwiebeln klein würfeln und in Rapsöl glasig dünsten. Zucker über die Zwiebeln streuen, etwas karamellisieren lassen und mit Balsamicoessig ablöschen.
- 3 Geschälte Tomaten passieren und dazugeben. Mit Gemüsebrühe, Salz, Oregano und Basilikum würzen.
- 4 Möhren klein schneiden, weich kochen, pürieren und ebenfalls hinzufügen. Gegebenenfalls Kochsahne einrühren. Mit den vorgekochten Linsen eine Stunde köcheln lassen, bis die Soße eine sämige Konsistenz hat.
- 5 Dazu Vollkornspaghetti reichen.

## TIPP

- Anstelle der Linsensoße kann auch eine Möhrenbolognese gekocht werden. Dazu die Linsen weglassen und die Menge der Möhren erhöhen. Die Soße dann nicht pürieren.
- Auch Grünkern kann die Linsen ersetzen.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
<b>Linsensoße</b>			
Rote Linsen (g)	500	375	250
Gemüsebrühe (ml)	1500	1125	750
Gemüsezwiebeln (Stk)	2	1	1
Rapsöl (EL)	2	1	1
Zucker (TL)	1	1	1
Balsamicoessig (EL)	1-2	1	1
Geschälte Tomaten (g)	2000	1500	1000
Gemüsebrühe (ml)			
Jodsalz, Oregano, Basilikum			
Möhren (g)	160	120	80
evtl. Kochsahne zum Verfeinern			
<b>Vollkornspaghetti (g)</b>	800	600	500

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 560	ca. 430	ca. 300
----------------------	---------	---------	---------

# BUNTES WINTER-OFENGEMÜSE MIT KARTOFFEL-BOHNEN-PÜREE

Das Rezept stammt vom BioGourmetClub in Köln.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 125 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

- 1 Bohnen für das Püree über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- 2 Gemüse schälen, den Kürbis vierteln und entkernen und alles in große Stücke schneiden. Auf ein Blech mit Backpapier legen und 45 Minuten bei 200° C backen. Kohlrabi, Kürbis und Süßkartoffeln nur 30 Minuten backen. Grünkohl in kleine Stücke schneiden und unter das heiße Gemüse mischen.
- 3 Die Bohnen 2–3 Stunden kochen, bis sie sehr

weich sind. Eventuell Wasser nachgießen während des Kochens. Wasser abgießen und die Bohnen fein pürieren. Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in Salzwasser 25 Minuten kochen und dann abgießen. Dabei das Kochwasser auffangen. Kartoffeln stampfen, das Bohnenmus dazugeben. Das Öl hinzufügen und das Püree mit dem Schneebesen aufschlagen, bis es cremig ist. Eventuell etwas Kartoffelkochwasser dazugeben. Mit Salz abschmecken.

## TIPP

- Anstelle der Wintergemüse können in den anderen Jahreszeiten auch die saisonalen Gemüsesorten eingesetzt werden wie Blumenkohl, Brokkoli, Paprika etc. Die Garzeit kann sich dann, abhängig von der Gemüsesorte, ändern.
- Für das Püree können auch andere Hülsenfrüchte eingesetzt werden, indem die Bohnen z. B. durch rote Linsen ausgetauscht werden.

## ZUTATEN

### Winter-Ofengemüse

Steckrübe, Möhre, Rote Bete, Gelbe Bete, Hokkaidokürbis, Süßkartoffel, Pastinake, Kohlrabi (g)

Grünkohl oder anderes grünes Gemüse (g)

### Kartoffel-Bohnen-Püree

Dicke weiße Bohnen (g)

Kartoffeln (g)

Rapskernöl mit Buttergeschmack (ml)

Jodsalz

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Winter-Ofengemüse	2000	1500	1000
Grünkohl oder anderes grünes Gemüse (g)	250	200	150
Kartoffel-Bohnen-Püree			
Dicke weiße Bohnen (g)	350	300	240
Kartoffeln (g)	1750	1500	1200
Rapskernöl mit Buttergeschmack (ml)	90	70	50
Jodsalz			
Mengenangaben			
Menge pro Person (g)	ca. 440	ca. 350	ca. 260





### TIPP

→ Statt der roten Linsen und der Zwiebeln kann der Eintopf auch mit Kartoffeln und Möhren zubereitet werden.

# MAROKKANISCHER KICHERERBSENEINTOPF MIT FLADENBROT

Das Rezept stammt von der Kita Von-Ketteler-Straße in Köln-Höhenhaus. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 310 g  
pro Portion

### ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebeln würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Tomaten, Tomatenmark, Linsen und Wasser in den Topf geben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen in die Suppe geben und weitere 10 Minuten kochen. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken.
- 2 Fladenbrot: Hefe und Zucker in dem warmen Wasser auflösen. Restliche Zutaten dazugeben und 5–8 Minuten kneten. Eine Kugel formen und

- ca. 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- 3 Den Teig 3 cm dick auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Die Finger mit etwas Mehl bestäuben und leichte Dellen in den Teig drücken. Mit etwas Milch und Olivenöl bestreichen und mit Sesamkörnern bestreuen.
- 4 Jetzt 15 Minuten auf dem Backblech gehen lassen. Anschließend bei 230° C Ober-/Unterhitze 8–10 Minuten backen.

### ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
<b>Eintopf</b>			
Rote Zwiebeln (g)	300	240	200
Rapsöl (ml)	30	25	25
Passierte Tomaten (g)	625	500	400
Tomatenmark (g)	55	45	40
Rote Linsen (g)	300	250	200
Wasser (ml)	1250	1000	800
Kichererbsen (g)	1250	1000	800
Jodsalz, Kümmel, Paprikapulver			
<b>Fladenbrot</b>			
Hefe (g)	42	32	21
Zucker (g)	30	20	15
Wasser (ml)	440	330	220
Mehl (g)	720	465	310
Olivenöl (ml)	40	30	20
Milch (EL)	3	2	1
Jodsalz			
<b>Alternative zu den Linsen</b>			
Möhren (g)	300	250	175
Kartoffeln (g)	300	250	175

### MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 490	ca. 380	ca. 300
----------------------	---------	---------	---------

## Lieblingsrezepte mit der Borlottibohne:

### **Borlottibohnen klassische Zubereitung:**

500 g getrocknete Borlottibohnen

1 Knoblauchknolle

1 kleine Zwiebel

2 Lorbeerblätter

Salz, 50 ml Olivenöl, Weißweinessig, Petersilie, Zitronenabrieb

1. Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen lassen.
2. Wasser abgießen und die Bohnen mit einem  $\frac{3}{4}$  l Wasser in einen Topf geben.

Knoblauch und die Zwiebel halbieren und ungeschält mit den Lorbeerblättern,  
1 EL Salz und dem Olivenöl zu den Bohnen geben.

3. Die Bohnen aufkochen und dann etwa 45 min köcheln lassen. Wenn die Bohnen gar sind,  
abgießen und wieder in den Topf geben. Die Lorbeerblätter, Knoblauch und Zwiebel können entfernt  
werden.

Zum Abschluß einen Schuß Weißweinessig hinzugeben. Probieren und eventuell noch nachsalzen.  
Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie, Zitronenabrieb und etwas Olivenöl garnieren

### **Bohneneintopf:**

200g Borlottibohnen (getrocknete)

1 Lorbeerblatt

3 Stangen Staudensellerie

200 g Kartoffeln

200 g Möhren

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Chilischote (rote)

1 TL Thymian getr.

1 TL Oregano getr.

100 ml Olivenöl

1 El Tomatenmark

1 Dose Tomaten (stückige, 425 g Füllmenge)

Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb von einer Zitrone

1 El Zitronensaft

5 Stiele Petersilie

### **Zubereitung**

1. Bohnen über Nacht einweichen lassen
2. Am nächsten Tag, Wasser abgießen und die Bohnen mit 750 ml Wasser in einen Topf geben.  
In das Wasser das Lorbeerblatt und etwas Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen und etwa 45  
Minuten köcheln lassen.
3. Kartoffeln schälen, Möhren und Staudensellerie putzen und alles klein würfeln, Zwiebeln und  
Knoblauch fein hacken, die Chili entkernen und ebenfalls fein hacken
4. In einem zweiten Topf Olivenöl erhitzen Zwiebeln, Knoblauch und Chili glasig dünsten,  
Thymian und Oregano ebenfalls hinzufügen. Dann das gewürfelte Gemüse hinzugeben und  
mitdünsten. Das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten, anschließend mit den Dosentomaten  
ablöschen und aufkochen lassen.
5. Wenn die Bohnen bereits 45 Minuten gekocht haben, die Gemüsemischung mit hineingeben  
und weitere 30 – 45 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
6. Wenn die Bohnen gar sind, wird zum Eintopf das restliche Olivenöl und der Zitronenabrieb  
und -Saft hinzugefügt. Jetzt wird der Eintopf mit Salz und Pfeffer kräftig abgeschmeckt und mit  
gehackter Petersilie garniert.

### **Bohnensalat mit Fetakäse (für 2 Personen)**

400 g gekochte Borlottibohne

175 g Fetakäse

1 Bund glatte Petersilie

Olivenöl, Zitronensaft, Oregano

Salz und Pfeffer

400 g gekochte Borlottibohne und 175 g gewürfelten Fetakäse zusammen mit  
dem Dressing aus 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 3 EL gehackter glatter Petersilie, 1 TL getr.  
Oregano, Salz und Pfeffer vermengen. Kurz durchziehen lassen und mit einem frischen Baguette  
genießen.



## Rezepte mit der Edamamebohne:

### Edamame-Creme

Das Rezept erinnert an den klassischen Hummus aus Kichererbsen, schmeckt mit Edamame aber besonders erfrischend.

Getrocknete Edamamebohnen mind. 12 Std. in Wasser einweichen. Einweichwasser weg gießen und Bohnen abspülen. Edamamebohnen für 8-12 Minuten in Wasser kochen.

250 g gekochte Edamamebohnen mit 1 Knoblauchzehe, Salz, Zitronensaft, 75 ml Olivenöl, etwas Wasser und eine Prise Cayenne-Pfeffer zu einer feinen Crème pürieren.

Die verbleibenden rund 50 g Edamame nur grob hacken und zusammen mit einer kleinen gehackten Zwiebel und frisch gehacktem Koriander unter die Crème heben. (Wer Koriander nicht mag, kann stattdessen auch glatte Petersilie nehmen.)

### Pastasalat mit gebratener Zucchini

150 ml Sonnenblumenöl, 3 mittlere Zucchini, 1 ½ EL Rotweinessig, 100 g Edamamebohnen, 50 g Basilikumblätter, 15 g Petersilie, 75 ml Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 250 g Orecchiette, abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 1 ½ EL kleine Kapern, 200 g Büffelmilchmozzarella

Getrocknete Edamamebohnen mind. 12 Std. in Wasser einweichen. Einweichwasser weg gießen und Bohnen abspülen.

Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, Zucchini in Scheiben darin etwa 3 Minuten anbraten, zwischendurch einmal wenden. Wenn sie fertig angebraten sind, zum Abtropfen in ein Sieb geben. Anschließend in eine Schüssel geben und mit dem Rotweinessig beträufeln.

Die eingeweichten und abgespülten Sojabohnen ca. 3 Min. in kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abschrecken und beiseitestellen.

Die Hälfte des Basilikums, die gesamte Petersilie und das Olivenöl mit Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer pürieren.

Die Pasta in kochendem Salzwasser al dente garen, in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Nach dem Abtropfen wieder zurück in den Topf geben.

Die Zucchini samt Marinierflüssigkeit zur Pasta geben. Die Sojabohnen, Basilikumsauce, Zitronenschale, Kapern und den Mozzarella – in Stücke gezupft – hinzugeben. Vorsichtig untermengen, evtl. mit Salz und Pfeffer noch abschmecken. Vor dem Servieren die restlichen Basilikumblätter grob zerkleinert unter den Salat mischen.

## Quellenangaben

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. Projekt MehrWertKonsum „Klimafreundliche Rezepte – Einfach, gut und lecker!“

Chili sin Carne mit Reis und Salat	<b>zur PDF:</b>  <b>Homepage:</b> <a href="https://www.mehrwert.nrw/klimafreundliche-rezepte">https://www.mehrwert.nrw/klimafreundliche-rezepte</a>
Vollkornspaghetti mit vegetarischer Linsensoße	
Buntes Winter-Ofengemüse mit Kartoffel-Bohnen-Püree	
Marokkanischer Kichererbseneintopf mit Fladenbrot	
Vollkornspaghetti mit vegetarischer Linsensoße	
Buntes Winter-Ofengemüse mit Kartoffel-Bohnen-Püree	

### Landwirtschaftlicher Betrieb Hof Sprenger

Borlottibohnen klassische Zubereitung	<b>Homepage:</b> <a href="https://hofsprenger-roland.de/">https://hofsprenger-roland.de/</a>
Bohneneintopf	
Bohnensalat mit Fetakäse	

---

Landesamt für Natur, Umwelt und  
Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen

Leibnizstraße 10  
45659 Recklinghausen  
Telefon 02361 305-0  
poststelle@lanuv.nrw.de

[www.lanuv.nrw.de](http://www.lanuv.nrw.de)