

Grundrezept Hülsenfrüchte

Folgendes Rezept empfiehlt sich für alle Hülsenfrüchte.
So werden sie leichter verdaulich und erzeugen keine Verdauungsbeschwerden.
Zudem wird das enthaltene Eiweiss besser für den Körper verfügbar.

Zutaten für 1 Person

Zeitaufwand ca. 10 Minuten

1-2 EL Linsen oder andere Hülsenfrüchte
mind. 8 Std. eingeweicht / rote Linsen ½-1Std.
ausgelassene Butter/Ghee oder Butter
Meersalz oder Bouillon/Gemüsebrühe
gehackte Kräuter, frisch

–

Zubereitung

- 1 Hülsenfrüchte je nach Grösse 8-12 Std. in doppelter Menge kaltem Wasser einweichen, den Saft ½ Zitrone dazugeben
- 2 Hülsenfrüchte spülen, in eine flache Pfanne geben und mit frischem Wasser bedecken
- 3 Leicht köcheln lassen, bis sie gar sind (je nach Grösse 10-30 Min.), Pfanne vom Herd nehmen und Wasser ableeren. (Bei Verdauungsbeschwerden Hülsenfrüchte erneut mit frischem Wasser spülen.)
- 4 Erst jetzt Meersalz oder Bouillon, Butter, Ghee oder Kokosöl unterrühren und mit frisch gehackten Kräutern bestreuen

Tipps

- Das Grundrezept kann auf alle Hülsenfrüchte angewendet werden
- Dient als Grundlage für Salate, Gemüsesaucen (z.B. Bolognese, Lasagne) oder Mus/Paste (Hummus)
- Auch sehr schmackhaft mit Gemüse gemischt oder in Suppen oder Bratlingen
- Linsen können nach dem Einweichen direkt im Basmati-Reis mitgekocht werden
- Hülsenfrüchte wirkend ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel und sind ein ideales Frühstück wenn Ausdauer gefragt ist

Passende Gewürze und Kräuter

- Kümmel, Kreuzkümmel, Lorbeerblatt, Curryblatt, Sesampaste (für Hummus)
- Kurkuma, Koriander, Fenchelsamen, Ingwer, Zimt, Pfeffer, Chili
- Frische Kräuter; Petersilie, Koriander ...