



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

# KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 2 | 2016



## Das unterschätzte Superfood

Hülsenfrüchte, die wahren Alleskönner

**SCHNELLE KÜCHE**

Die besten Tipps

**LUPINENEIS UND ERBSENBROT**

Forscher-Interview

**RUHE IM BAUCH**

Was Sie dafür tun können

# Liebe Leserinnen und Leser,



aus gutem Grund hat die Welternährungsorganisation 2016 zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte ausgerufen. Denn Hülsenfrüchte sind wahre Alleskönner: Als Lebensmittel sind sie vielfältig einsetzbar,

schmackhaft, sättigend und vor allem gesund. Soja, Bohnen und Kichererbsen sichern weltweit das Überleben vieler Millionen Menschen.

Aber auch in der Landwirtschaft entpuppen sich Hülsenfrüchte als echtes Wundermittel. Denn Bohnen, Erbsen und Linsen wachsen nicht nur gut auf unserem Boden, sie fördern auch die Bodenfruchtbarkeit. Böden, auf denen vorher Hülsenfrüchte wuchsen, benötigen weniger Dünger. So helfen uns Erbsen und Co., die Herausforderungen unserer Zeit zu bewältigen: Unsere Ernährung weltweit zu sichern, unsere Ressourcen zu schonen und unsere Umwelt zu schützen.

Hierzulande ist der Anbau und Verzehr von heimischen Hülsenfrüchten in den vergangenen Jahrzehnten jedoch deutlich zurückgegangen. Deshalb fördert mein Haus, das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, mit der Eiweißpflanzenstrategie zahlreiche Projekte und Initiativen, um den Anbau von Hülsenfrüchten in Deutschland wieder zu steigern.

Entdecken Sie die Welt der Hülsenfrüchte!

**Ihr Christian Schmidt MdB**

Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft

## Inhalt

### **Bohnen zum Frühstück**

Es erzählt der syrische Starkoch Fadi Alauwad

**Seite 3**

### **Das Geheimnis der Hülsenfrüchte**

Was sie zum Superfood macht

**Seite 4**

### **Schnelle Küche**

Die besten Tipps

**Seite 6**

### **Ruhe im Bauch**

Was Sie dafür tun können

**Seite 8**

### **Lupineneis und Erbsenbrot**

Forscher-Interview

**Seite 9**

### **Lust auf mehr!**

Rezepte mit Kichererbsen, Bohnen und Linsen

**Seite 10**

### **Links, Infos, Impressum**

**Seite 12**

# Bohnen zum Frühstück

ES ERZÄHLT DER SYRISCHE STARKOCH FADI ALAUWAD

**W**ann immer ich auf dem Markt dicke Bohnen sehe, erinnere ich mich an meine Kindheit und wie meine Mutter das bekannte Bohnengericht Ful kocht: mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Zwiebeln und Tomaten. Jeden Freitag, er gehört in Syrien zum Wochenende, frühstückten wir früher zusammen. Punkt 10 Uhr standen dazu dicke Bohnen auf dem Tisch. Sie sind bis heute mein Lieblingsgericht geblieben – ob frisch oder wie in Syrien außerhalb der Saison üblich getrocknet.

Überhaupt spielen Hülsenfrüchte eine große Rolle in der syrischen Küche. Schwarze, braune oder rote Linsen essen wir beispielsweise fast täglich, zusammen mit Bulgur bilden sie die Basis vieler Gerichte. Wegen ihres hohen Eiweißgehalts sind getrocknete Hülsenfrüchte sehr gesund, zum Beispiel für die Muskeln. Sie sättigen gut und geben Kraft für den ganzen Tag.

Die syrische Küche ist sehr von den Jahreszeiten geprägt, deshalb kauft man die Zutaten in der Regel frisch oder eben außerhalb der Saison getrocknet. Das ist in Deutschland anders, hier

gibt es Hülsenfrüchte auch gefroren oder in der Dose. Bereits Karl der Große – der bekannteste Sohn meiner jetzigen Heimatstadt Aachen – mochte übrigens orientalische Gerichte und ließ sich Gewürze und Kräuter vom Kalifen Hārūn ar-Raschīd schicken. Ich mag die Idee, dass meine deutschen Nachbarn heute wieder die syrische Küche ausprobieren. Und weil es alle Zutaten jederzeit hier zu kaufen gibt, ist das sogar noch einfacher als zu Zeiten Karls des Großen.



**Chefkoch Fadis Tipp:** Probieren Sie doch mal meine weißen Bohnen. Dazu die Bohnen erst kochen (beziehungsweise waschen, wenn Sie sie in der Dose gekauft haben). Dann das Wasser abgießen und die Bohnen mit frischem Koriander, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft und Salz abschmecken. Dazu serviert man Brot.

***Chefkoch Fadi Alauwad** war in seiner Heimat Syrien und weit darüber hinaus als Fernsehkoch bekannt. Inzwischen lebt er in Aachen. Gemeinsam mit einer Gruppe Ehrenamtlicher veröffentlichte er das Kochbuch „Fadi kocht syrisch“, das zugunsten von Kinderhilfsprojekten in Syrien verkauft wird.*

# Das Geheimnis der Hülsenfrüchte

Was sie zum Superfood macht

**Z**u Zeiten unserer Urgroßmütter aß man in Deutschland Linsensuppe, Erbsen- und Bohneneintopf. Wobei hier die Rede von den getrockneten, nicht von den frischen Varianten ist. Sie kosteten wenig, hielten ungekocht monatelang und machten zubereitet lange satt.

## Fleisch statt Bohnen

Dann brachte die Industrialisierung endlich auch den armen Arbeitern steigende Löhne. Die Zeit verging und immer mehr Menschen konnten sich Fleisch leisten. Fleisch bedeutete Wohlstand. Und während es häufiger auf den Tellern landete, aß man immer weniger Hülsenfrüchte. Heute verspeist jeder nur durchschnittlich ein Kilogramm getrocknete Hülsenfrüchte im Jahr. Doch es gibt gute Gründe, sie öfter zu essen. Denn getrocknete Hülsenfrüchte sind viel mehr als günstige Sattmacher. Sie sind unser vergessenes Superfood.

## Hülsenfrucht als Fleischalternative

Nicht nur im Fleisch steckt viel kraftspendendes Eiweiß. Hülsenfrüchte enthalten mehr davon als jedes Getreide und jedes frische Gemüse. Das macht sie zu einer Fleischalternative, die nicht nur für Vegetarier und Veganer interessant ist. Der Körper kann ihr Eiweiß allerdings nicht so gut aufnehmen wie das aus Fleisch. Kommt es aus Hülsenfrüchten, helfen dem Körper die Beilagen Getreide und Mais bei der Aufnahme. Ein Klassiker wie Spätzle mit Linsen ist also gut kombiniert.



## Reich an Eisen

In Hülsenfrüchten steckt auch viel Eisen, das uns leistungsfähiger macht. Wer zu wenig davon im Blut hat, fühlt sich erschöpft und kann sogar krank werden. Wir können es leichter aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch aufnehmen als aus pflanzlichen Produkten wie Hülsenfrüchten. Besser klappt es, wenn man Bohnen und Co. zusammen mit Vitamin C isst – also zum Beispiel Paprika ins Chili con oder sin Carne gibt.

## Was ist mit Hülsenfrüchten gemeint?

Mit Hülsenfrüchten meinen Ernährungsprofis immer die getrockneten Varianten. Anders als frische Erbsen und Bohnen sind sie fertig ausgereift und enthalten deshalb mehr Eiweiß. Übrigens: Zu den Hülsenfrüchten gehören auch Erdnüsse, Süßlupinensamen und Sojabohnen.



### **Bei Allergie und Gicht aufgepasst!**

Süßlupinensamen, Soja und Erdnüsse können starke allergische Reaktionen auslösen. Gichtpatienten sollten beachten, dass Hülsenfrüchte einen hohen Gehalt an Purinen haben.

### **Gut für die Figur**

Mit Hülsenfrüchten kann jeder etwas für seine Figur tun. Voraussetzung ist, dass man sie nicht kalorienreich zubereitet. Denn Hülsenfrüchte sind fettarm – ausgenommen Sojabohnen und Erdnüsse. Und sie machen trotzdem lange satt. Das liegt daran, dass wir sie nur langsam verdauen. Der Effekt: Nach einem Teller Hülsenfrüchte bekommen wir keine Heißhungerattacke, sondern erst allmählich wieder Appetit.



Was den Körper so lange arbeiten lässt, sind zum Beispiel das viele gesunde Eiweiß und die reichlich enthaltenen Ballaststoffe. Das sind faserige Pflanzenteile, die nicht nur lange sättigen, sondern auch die Verdauung fördern. Dank ihrer Sattmacher-Eigenschaften sind Gerichte mit Hülsenfrüchten ein gutes Mittel, um Übergewicht vorzubeugen. Auch lassen sie die Blutzuckerkonzentration nur langsam ansteigen, was sich günstig im Hinblick auf den Diabetes mellitus Typ 2 auswirkt.

### **Gut für Herz, Kreislauf und Blutdruck**

Die Ballaststoffe in Hülsenfrüchten verringern auch das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Denn sie können Cholesterin aus dem Darm heraustransportieren: Es wird zusammen mit den anderen Nährstoffen ausgeschieden. Vielleicht senken sie sogar das Risiko für einige Krebskrankungen, wie manche Wissenschaftler vermuten.

Ob als leckere Sattmacher oder wegen ihrer gesundheitlichen Vorteile: Hülsenfrüchte sind wie dafür gemacht, unsere Küchen zu erobern. Wir müssen sie nur wiederentdecken.

### **Was drin steckt:**



# Schnelle Küche

*Roh sind sie giftig und das Kochen dauert ewig – so denken viele über Hülsenfrüchte. Was an diesem Gedanken dran ist und wie die zügige Zubereitung klappt.*

**G**etrocknete Hülsenfrüchte müssen vor dem Essen in den Kochtopf. Denn erst beim Kochen werden giftige Inhaltsstoffe, sogenannte Lektine, zerstört. Isst man Hülsenfrüchte roh, können ihre Lektine die roten Blutkörperchen verklumpen und zum Beispiel zu schweren Darmentzündungen führen.

## **Tipp 1: sofort aus der Dose**

Aufmachen und essen: Das geht bei Hülsenfrüchten aus der Dose. Denn ihr Inhalt ist schon gegart. Beim Erhitzen sind zwar gesunde Stoffe verloren gegangen, aber das passiert auch beim Selberkochen von getrockneten Erbsen, Bohnen und Linsen. Man kann also auch mal getrost zur Dose greifen.

## **Tipp 2: geschält und aus dem Schnellkochtopf**

Getrocknete Hülsenfrüchte gibt es auch geschält: Sorten ohne harte Schale werden schneller fertig. Rote Linsen können zum Beispiel schon nach 15 Minuten durch sein. Noch rascher geht es im Schnellkochtopf. Darin werden auch getrocknete Hülsenfrüchte mit Schale recht zügig gar.

## **Tipp 3: rascher fertig durch Einweichen**

Wer ungeschälte Hülsenfrüchte morgens in Wasser einweicht, hat sie abends schneller fertig gekocht. Je länger sie vorher in kaltem Was-

ser liegen, desto zügiger sind sie später durch. Wenn Kichererbsen 12 Stunden lang einweichen, können sie zum Beispiel schon nach 30 Minuten gar sein statt nach drei Stunden. Man kann die Hülsenfrüchte in der Regel direkt im Einweichwasser kochen (Ausnahme sind Lima- und Urbohnen). Gekocht lässt sich das Wasser später auch mitessen, wie man es zum Beispiel beim Sud des Linseneintopfs macht.

## **Lima- und Urbohnen**

Sie müssen nicht nur gekocht, sondern auch eingeweicht werden. Denn sie enthalten giftige Blausäure, die beim Einweichen und Kochen ins Wasser austritt. Das Einweichwasser wechselt man mehrmals und schüttet es wie das Kochwasser weg.

## **Tipp 4: Salz früh, Säuerliches spät zugeben**

Salziges wie Instantbrühe macht Hülsenfrüchte schneller gar. Gibt man Säuerliches wie Essig oder Tomaten zu, dauert das Kochen länger. Deshalb kommt es am besten möglichst spät in den Topf.

## Frische grüne Bohnen, Erbsen und Co.

Frische grüne Erbsen und Bohnen sind schneller gar als getrocknete Hülsenfrüchte. Doch das frische Gemüse macht nicht so lange satt, weil es weniger Eiweiß und Kohlenhydrate enthält. Das ist so, weil frische grüne Erbsen und Bohnen unreif geerntet werden. Getrocknete Hülsenfrüchte sind hingegen fertig ausgereift. Ob frisch oder getrocknet, beides muss gekocht

werden, weil das Garen giftige Inhaltsstoffe zerstört. Selbst Sprossen für den Salat, Hülsenfruchtkeimlinge, sollte man vor dem Essen ganz kurz ins kochende Wasser werfen. Auch deshalb, weil sie keimbelastet sein können. Nur Zuckerschoten und junge, frische Erbsen ohne Hülse enthalten so wenige Lektine, dass man sie auch mal roh knabbern kann.

### Kichererbsen

**Geschmack:** nussig, knackig  
**Kochzeit:** 0,5 – 3 Stunden, im Schnellkochtopf etwa bis zu 30 Minuten  
**Einweichen:** 7 – 12 Stunden  
**Typische Gerichte:** orientalische Salate und Eintöpfe, püriert als Hummus und frittiert als Falafel



### Kidneybohnen

**Geschmack:** mild, leicht süß  
**Kochzeit:** 1 – 2 Stunden, bis zu 45 Minuten im Schnellkochtopf  
**Einweichen:** 6 – 12 Stunden  
**Typische Gerichte:** Salate, Eintöpfe wie Chili con Carne, Beilage zu scharfen Fleischgerichten



### Weißer Bohnen

**Geschmack:** mehlig, leicht süß  
**Kochzeit:** 1 – 2 Stunden, bis zu 40 Minuten im Schnellkochtopf  
**Einweichen:** ca. 6 Stunden  
**Typische Gerichte:** Baked Beans, Birnen, Bohnen und Speck, (mediterrane) Eintöpfe, Salate, Suppen



### Schwarze Bohnen

**Geschmack:** aromatisch, süß  
**Kochzeit:** 1 – 2 Stunden, bis zu 40 Minuten im Schnellkochtopf  
**Einweichen:** 6 – 12 Stunden  
**Typische Gerichte:** südamerikanische Schmor- und Eintopfgerichte wie Feijoada aus Brasilien



### Rote Linsen

**Geschmack:** mehlig, leicht süß  
**Kochzeit:** 15 – 30 Minuten  
**Einweichen:** nein  
**Typische Gerichte:** Salate, Suppen, Currys und Dals, Beilage oder Püree



### Puy Linsen

**Geschmack:** aromatisch, leicht nussig  
**Kochzeit:** bis zu 20 Minuten  
**Einweichen:** nein  
**Typische Gerichte:** Salate, Vorspeisen, Beilage zum Beispiel zu Fisch



*Die Zeiten für den Schnellkochtopf gelten für uneingeweichte Hülsenfrüchte. Wenn Sie unsicher sind, wie lange Sie Ihre Hülsenfrüchte einweichen und kochen sollen: Richten Sie sich im Zweifelsfall nach den Angaben auf der Packung.*



# Ruhe im Bauch



*Nicht jeder isst gern Hülsenfrüchte,  
denn sie können zu Blähungen führen.  
Fünf Tipps gegen Luft im Bauch.*



Unser Körper kann Hülsenfrüchte nur mit Hilfe von Bakterien im Dickdarm verdauen. Sie bauen schwer verdauliche Teile von Bohnen und Co. ab – und dabei bilden sich Gase. Die Teile der Hülsenfrüchte, die für Luft im Bauch sorgen, heißen Ballaststoffe. Sie sind sehr gesund, denn sie fördern die Verdauung, halten den Darm gesund und machen lange satt. Was man gegen ihre luftige Wirkung tun kann, zeigen folgende Tipps:

## 1. Geschälte Sorten essen

Die meisten schwer verdaulichen Stoffe stecken in der Schale. Wer Probleme mit Blähungen hat, kauft deshalb am besten geschälte Sorten. So kann man beispielsweise rote Linsen statt Tellerlinsen kochen.



## 2. Ungeschälte Sorten einweichen

Bei ungeschälten Hülsenfrüchten hilft es, wenn man sie vor dem Kochen in Wasser einweicht. Beim Einweichen quellen ihre Ballaststoffe auf.

Sie können so besser verdaut werden. Als Faustregel dafür gilt: Bohnen und Co. in die dreifache Menge Wasser geben. Das Einweichwasser schütten Blähungsgeplagte am besten weg. Es kann schwer verdauliche Stoffe enthalten.

## 3. Lieber klein als groß

Generell gilt: Keimlinge und kleine Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel rote sowie gelbe Linsen, sind besser verträglich als große, wie beispielsweise Riesen- und Tellerlinsen oder große Bohnen.

## 4. Pürieren

Beim Pürieren wird dem Körper Arbeit abgenommen: Es zerstört die Zellwände der Hülsenfrüchte und macht sie leichter verdaulich.

## 5. Mit Gewürzen verfeinern

Kräuter wie Bohnenkraut, Fenchelsamen, Majoran, Rosmarin oder Kümmel verbessern die Verträglichkeit von Linsen und Co. Und sie unterstützen die Verdauung. Anis und Ingwer beruhigen außerdem den Magen. Damit werden Gerichte aus Hülsenfrüchten nicht nur würziger, sondern auch bekömmlicher.

## 6. Auf Gewöhnung setzen

Der Körper kann lernen, mit den vielen Ballaststoffen und Kohlenhydraten umzugehen, wenn man ihn langsam daran gewöhnt. Am besten mit kleinen Portionen beginnen und dann die Menge langsam erhöhen.



# Lupineneis und Erbsenbrot

## Interview zu Regionalem und Lebensmittel-Erfindungen

**HERR PROFESSOR ROHN, SIE FORSCHEN ZU LEBENSMITTELN AUS HEIMISCHEN HÜLSENFRÜCHTEN. GIBT ES TOFU UND SOJADRINKS JETZT AUCH AUS DER REGION?**

Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt, die meist aus dem Ausland kommen. Eine heimische Alternative sind zum Beispiel Lupinenprodukte: Sie sind aus den Samen der Süßlupine gemacht, die traditionell bei uns wächst. Es gibt inzwischen aber auch einige Sojasorten, die in Deutschland gedeihen.

**WIE SCHMECKEN DENN LUPINENPRODUKTE?**

Lupinenschnitzel schmecken so ähnlich wie Sojaschnitzel – irgendwie immer ein kleines bisschen nach Bohne. Auch Eiweißbrot aus Erbsenmehl schmeckt vergleichsweise neutral, weil man das Eiweiß aus der Erbse dafür industriell herauslöst. Wir haben das in unserem Forschungsprojekt LeguAN gemacht, das das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen von Innovationsförderung und Eiweißpflanzenstrategie gefördert hat.

**SIE HABEN ERBSENBROT ERFUNDEN?**

Wir wollten wissen, was man aus Erbsen alles machen kann: Das geht von Crispis fürs Müsli bis zum tofuähnlichen Fleischersatz. Mit unserem Eiweißbrot haben wir übrigens 40 Diabetiker über sechs Wochen versorgt, und ihre Blutzuckerwerte haben sich eindeutig verbessert. Erbsen sind aber nicht nur gesund für Menschen, sondern auch für die Böden.



**Sascha Rohn,**  
Professor für Lebensmittelchemie,  
Universität Hamburg

**ERBSEN SIND ALSO GUT FÜR DIE ERDE?**

Für landwirtschaftlich genutzte Böden sind alle Hülsenfrüchte nachhaltig. Denn im Boden können sie zusammen mit Bakterien und Stickstoff aus der Luft natürlichen Dünger bilden. Was nach der Ernte der Hülsenfrüchte dort angebaut wird, profitiert davon:

Die Pflanzen sind kräftiger, sodass man weniger Dünger und Pflanzenschutzmittel braucht.

**ABSCHLIESENDE FRAGE: WO BEKOMMT MAN DIE NEUEN LEBENSMITTEL AUS HÜLSENFRÜCHTEN?**

Man muss nach heimischen Hülsenfruchtprodukten noch etwas suchen und im Laden danach fragen. Im Biomarkt ist es aktuell noch etwas einfacher, aber es gibt sogar schon Angebote beim Discounter. Erbsen- und Lupinenprodukte wie beispielsweise Erbsenwaffeln und Lupineneis gibt es schon in manchen Supermärkten. Die Verkaufszahlen für die neuen Lebensmittel steigen.

Im Forschungsprojekt **LeguAN** haben Wissenschaftler untersucht, welche neuen Lebensmittel man aus Hülsenfrüchten herstellen kann, die bei uns wachsen. Alle Erfindungen sollten eine Chance auf dem Markt haben – also später von vielen Leuten gekauft werden. Entwickelt wurde bei LeguAN zum Beispiel Eiweißbrot aus Erbsenmehl.

# Lust auf mehr!

## Rezepte mit Kichererbsen, Bohnen und Linsen

### PAPRIKA-FENCHEL-CURRY

### MIT KICHERERBSEN

Rezept für 4 bis 6 Personen



#### Zutaten:

- 400 g Paprikaschoten, frisch oder tiefgekühlt
- 200 g Fenchel, frisch oder tiefgekühlt
- 60 g Frühlingszwiebeln, frisch oder tiefgekühlt
- 40 ml Rapsöl
- Currypulver nach Geschmack
- 700 g Kichererbsen, Konserve, abgetropft
- 300 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 25 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer, Koriander nach Geschmack
- 400 g Parboiled Reis, Bulgur oder Couscous
- 1 200 ml Gemüsebrühe

#### Zubereitung:

1. Für das Ragout das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl erhitzen. Gemüse darin anbraten und mit

3. Curry bestäuben, kurz weiterbraten.
3. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und köcheln, bis das Gemüse bissfest ist.
4. Die Kichererbsen unterrühren.
5. Abschmecken mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas frischem Koriander.
6. Für die Beilage Reis, Bulgur oder Couscous nach Packungsbeilage zubereiten.

### ROHKOST MIT HUMMUS-DIP

Rezept für 4 bis 6 Personen



#### Zutaten:

- 400 g Paprikaschoten, rot und gelb, frisch
- 200 g Karotten, frisch
- 200 g Gurken, frisch
- 350 g Kichererbsen, getrocknet oder Konserve
- 80 g Sesampaste (Tahini)
- Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Rosenpaprika nach Geschmack
- 1 Knoblauchzehe, frisch
- 20 ml Olivenöl
- 30 ml Zitronensaft



### Zubereitung:

1. Entweder Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen oder 100 g bis 130 g Kichererbsen in der dreifachen Menge Wasser über Nacht einweichen.
2. Die eingeweichten Kichererbsen in ungesalzenem Wasser weich kochen.
3. Kichererbsen, Knoblauch, Gewürze, Sesampaste, Öl, Zitronensaft zu einer geschmeidigen Masse pürieren.
4. Rohkost in Streifen oder Scheiben schneiden und zum Hummus reichen.

## WEIßER BOHNENSALAT

### Rezept für 4 bis 6 Personen

#### Zutaten:

- 40 g weiße Bohnen, Dose
- 250 g Tomaten, frisch
- 60 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Staudensellerie, frisch
- 200 g Fenchel, frisch
- 5 g Petersilie, frisch gehackt
- 25 ml Olivenöl
- 8 g Senf, mittelscharf
- 25 g Essig, zum Beispiel Balsamico bianco
- Jodsalz und Pfeffer nach Geschmack
- Eine Prise Zucker

#### Zubereitung:

1. Bohnen auf ein Sieb geben, gegebenenfalls abspülen, abtropfen lassen.
2. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Knoblauch sehr fein hacken.
4. Das weitere Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer, gegebenenfalls noch mit einer Prise Zucker abschmecken.
6. Bohnen, frisches Gemüse und Petersilie mit dem Dressing vermischen und etwas durchziehen lassen.

## MÖHREN-LINSEN-SUPPE

### Rezept für 4 Personen



#### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 3 Möhren
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Tomatenmark
- 200 g rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 EL Sahne
- 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- Pfeffer und Jodsalz

#### Zubereitung:

1. Zwiebel und Möhren schälen und fein würfeln.
2. Öl in einem Suppentopf erhitzen.
3. Zwiebel anschwitzen. Kreuzkümmel und Tomatenmark dazugeben und kurz mit anschwitzen, anschließend die Möhren dazugeben. Linsen zum Gemüse geben und kurz mitdünsten.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe je nach gewünschter Konsistenz 20 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Die Sahne in die Suppe geben und pürieren. Joghurt untermischen und sparsam mit Salz und mit Pfeffer abschmecken.

→ **Quellen:** Deutsche Gesellschaft für Ernährung, IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung (FIT KID), Geprüfte IN FORM-Rezepte



# in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.** Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).

## PRAKTISCHE TIPPS

### Lagerung und Haltbarkeit

Tipps rund um Hülsenfrüchte bietet der aid infodienst e. V. unter [www.aid.de](http://www.aid.de).

### Rezepte

Mehr gesunde und leckere Kochideen gibt es auf [www.in-form.de/empfohlen-von-in-form](http://www.in-form.de/empfohlen-von-in-form).  
Rezepte des syrischen Starkochs Fadi Alauwad und Wissenwertes zu seiner Person finden Sie auf [www.fadikochtsyrisch.de](http://www.fadikochtsyrisch.de).

## WISSENSWERTES

### Hülsenfrüchte in Deutschland und der Welt

Mehr zur Eiweißpflanzenstrategie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte erfahren Sie unter [www.bmel.de](http://www.bmel.de) und unter [www.ble.de/Eiweisspflanzenstrategie](http://www.ble.de/Eiweisspflanzenstrategie).

### Auf einen Blick

Flyer mit Information rund um Hülsenfrüchte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) [www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de).

### Gesunde Ernährung

Mehr Informationen zu vielen Ernährungsthemen finden Interessierte bei IN FORM: [www.in-form.de](http://www.in-form.de).

## JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

**KOMPASS ERNÄHRUNG** per E-Mail abonnieren:

[212@bmel.bund.de](mailto:212@bmel.bund.de). Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viel Stück pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter [www.bmel.de](http://www.bmel.de) und [www.kompass-ernaehrung.de](http://www.kompass-ernaehrung.de).

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

**Koordination:** Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 525, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

**Stand:** August 2016

**Konzept, Redaktion und Design:** MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

**Fachliche Beratung:** Dipl.-Ökotrophologin Mechthild Freier, Korschbroich

**Druck:** Frank Druck, Preetz

**Bildrechte:** © Lukas Gojda/Fotolia.com (Titel), Thomas Köhler/BMEL (S. 2), Peter Oppenländer (S. 3), Maksim Shebeko/Fotolia.com (S. 4), FPWing/Fotolia.com (S. 4), RRF/Fotolia.com (S. 4), adrian\_ilie825/Fotolia.com (S. 5), nito/Fotolia.com (S. 5, 6), geraria/shutterstock.com (S. 5), Alena Ozerova/Fotolia.com (S. 6), gold36/Fotolia.com (S. 7), AndreyGorulko/istockphoto.com (S. 7, 12), olga250/Fotolia.com (S. 8), Karissa/istockphoto.com (S. 8), Sascha Rohn (S. 9), anilakkus/istockphoto.com (S. 10), teleginatania/Fotolia.com (S. 10), tbralnina/Fotolia.com (S. 10), HLPhoto/Fotolia.com (S. 11)

Diese kostenlose Broschüre darf nicht für Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des BMEL.