



«Hülsenfrüchte sind Fleisch und Beilage in einem. Sie bringen uns Eiweiss und Stärke auf den Teller»

DIE GELBERBSEN BINDEN GEWÜRZE UND GEMÜSE

Geschälte und halbierte Hülsenfrüchte müssen nicht eingeweicht werden und dürfen auch verkochen in diesem Gericht.

1 | Rapsöl erwärmen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer andünsten. Madrascurry dazugeben und mitdünsten.

2 | Gelberbsen begeben, mit Wasser ablöschen und ca. 30 Minuten leicht kochen lassen.

3 | Das Gemüse begeben und ca. 30 Minuten zugedeckt weich kochen. Während der Kochzeit 1-2 Mal umrühren und die Kochflüssigkeit kontrollieren. Wer einen Steamer zur Verfügung hat, kann die Pfanne für 30 Minuten in das Dampfgerät mit 100 °C stellen.

4 | Das Gericht mit Salz und Madrascurry abschmecken, eventuell die Flüssigkeit durch Einkochen reduzieren.

Hülsenfrüchte in der Küche.

Trockene Bohnen haben mehr oder weniger dicke Häute. Diese erschweren die Aufnahme von Wasser in das Innere der Bohnenkerne, und so kann die Garzeit für die Stärke in Hülsenfrüchten je nach Grösse 1-2 Stunden dauern. Wir können die Kochzeit um $\frac{1}{4}$ verkürzen, indem wir die Hülsenfrüchte während mindestens 2 Stunden oder besser 8 Stunden in warmem Wasser

- 1 EL Rapsöl zum Andünsten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Ingwer, geschält, gehackt
- 1 EL Madras-Curry
- 150g Gelberbsen oder geschälte halbierte Kichererbsen
- 1 TL Salz
- 7 dl Wasser
- 300 g Gemüse wie Rosenkohl, Kürbis, Brokkoli, Blumenkohl, Karotten



einweichen oder blanchieren. Durch das Einweichen wird die Garzeit um $\frac{1}{4}$ verkürzt, weil das Wasser besser durch die Häute dringen kann. Bei geschälten oder halbierten Hülsenfrüchten erübrigt sich das Einweichen. Diese Sorten, es sind vor allem Erbsen und Linsen, verkochen nach kurzer Zeit, und es entsteht eine cremige Sauce oder ein Mus. Das ist auch die Absicht in verschiedenen Rezepten, so auch in unserem Gelberbscurry, oder in indischen Dalrezepten sowie Erbsmus oder Linsensuppe.

Hülsenfrüchte kochen wir nur mit der notwendigen Flüssigkeitsmenge. Wir erhitzen sie langsam und garen am Siedepunkt (90°C). Der Kochtopf kann auch bei 100 °C in den Backofen gestellt werden. So machen es die Südfranzosen mit dem «Cassoulet». Durch das langsame Garen können die äusseren Schichten der Bohnenkerne nicht verkochen, bevor der innere Kern weich geworden ist. Diese Kochregel gilt vor allem für grössere Bohnenkerne.

Eine Zugabe von 10 g Salz pro Liter beeinträchtigt den Garprozess nicht. Die Bohnenkerne können jedoch durch das Salz eine mehligere, eher trockene Konsistenz erhalten.

5 g Küchennatron pro Liter Wasser kann die Garzeit um $\frac{1}{4}$ reduzieren. Natron macht die Hülsenfrüchte eher etwas glitschig, was uns nicht anspricht.

Wollen Hülsenfrüchte trotz langem Garen nicht weich werden, so liegt der Grund beim zu lange und zu warmem Lagern. Hülsenfrüchte verderben dadurch nicht, aber sie können verholzen, und die Zellulose leisten Widerstand im Kochprozess.

Die Saponine und wasserlösliches Eiweiss bewirken dass das Kochwasser von Hülsenfrüchten stark schäumt und überläuft. Deshalb eine genügend grosse Pfanne wählen und zudem die Pfanne beim Kochbeginn nicht zudecken. Der Schaum kann auch abgeschöpft werden, was das Überlaufen verhindert.

Die komplexen, nicht einfach verdaubaren Kohlenhydrate in den Hülsenfrüchten, welche erst im letzten Darmabschnitt abgebaut werden können, sind die Ursache für Blähungen. Diese Zuckerart (Oligosaccharide) ist wasserlöslich und kann durch Weggiessen des Einweichwassers oder des Kochwassers vermindert werden. Nur, wer empfindlich ist, sollte dies jedoch tun, denn dadurch gehen auch wasserlösliche Nährstoffe (Vitamin B) und Aromen verloren.

Ein Enzym (Lipoxxygenase) vermag beim Kochen von Hülsenfrüchten appetitanregenden Geruch und Geschmack zu bilden, was sicher ein Grund ist, dass die Gerichte mit Hülsenfrüchten rund um die Welt beliebt sind. Diese Aromen verheissen Sättigung, was auch mit dem lebensnotwendigen Eiweiss zu tun hat, das die Hülsenfrüchte in eine Mahlzeit bringen. Oder ist es die Erinnerung an Wurst und Speck die in früher häufig genossenen Mittagessen mit Gelberbsuppe immer mit auf dem Teller waren.



Peruanische Bohnen, rote Kidneybohnen, weisse Fagiolini, geschälte Saubohnen, geschälte Kichererbsen aus Myanmar, französische Gelberbsen, türkische Kichererbsen, geschälte orange Linsen aus der Provence und oesterreichische Belugalinsen. (von unten links im Bild im Uhrzeigersinn weiter)

Ein wichtiger Beitrag, den die Hülsenfrüchte in unserer Ernährung leisten, ist ihr hoher Anteil an Proteinen. Ihr Gehalt ist bis doppelt so hoch wie beim Weizen. Leguminosen können dank Bakterien im Boden Stickstoff über die Wurzeln aufnehmen und Proteine bilden.

Hülsenfrüchte sind weltweit eine wichtige Alternative zu den teureren Nahrungsmitteln die tierisches Eiweiss enthalten.



Masala für ein Madrascurry

60 g	Koriandersamen
40 g	Kreuzkümmel
60 g	Kurkumapulver
4	Nelken
5g	Zimt
30 g	Ingwer
5 g	Kardamomsamen
30 g	Pfeffer
7	Lorbeerblätter
5 g	Senfsamen
30	Curryblätter

Die ganz belassenen Gewürze auf einem Blech im Backofen bei 170°C rösten, bis sie duften, das dauert ca. 10 Minuten. Gewürze erkalten lassen und in einer Gewürzemühle oder Kaffeemühle zu einem Pulver mahlen. Gewürzemischung in eine Dose abfüllen.