

Lukas Grossmann

KÜCHENRATGEBER

LINSEN, KICHERERBSEN & CO.

Protein-Power
aus der Natur



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-7589-0162-1

1. Auflage 2026

GuU 9-0162 02_2026_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria Hege

Projektleitung: Jule Sohn

Lektorat: Katharina Lisson

Korrekturat: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger,
München

eBook-Herstellung: Klara Wimmer

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: StockFood Studios/Maria Grossmann

Fotos: StockFood Studios/Maria Grossmann

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

So lecker kann gesund sein – mit unseren Rezepten kommen Hülsenfrüchte ganz groß raus!

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.

UNSER GU-CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

cl = Zentiliter (1 cl = 10 ml)

LUKAS GROSSMANN

»Das interessiert mich nicht die Bohne« ... Zeit, den Satz zu überdenken! Hülsenfrüchte sind genial gesund und könnten die Antwort auf wichtige Fragen sein, z.B. Unterernährung, Klimakrise, bezahlbare Gemeinschaftsverpflegung. Und sie schmecken einfach großartig. Das interessiert mich dann doch die Bohne!



Was macht Linsen, Kichererbsen und Co. so genial?

Leguminosen, oder auch Hülsenfrüchte, sind neben ihrer Vielfalt auch sehr vielseitig einsetzbar und richtig gesund. Kaum ein Land verzichtet auf den Einsatz von Hülsenfrüchten, weil diese schon immer, ob wild gesammelt oder fest in der Agrarkultur verankert, zum

Einsatz kamen. Reich an wertvollen Proteinen und Ballaststoffen sollten sie in keiner Ernährung fehlen! Zudem sind sie günstig, lange haltbar, einfach und umweltfreundlich im Anbau.

Meine Lieblingshülsenfrucht?

Ich liebe die Erbse. Sie ist grün, frisch und knackig. Die Kichererbse esse ich wahrscheinlich am häufigsten. Sie ist meist warm und cremig. Doch wenn ich mich entscheiden müsste, wäre wohl die Bohne meine liebste Hülsenfrucht. Auch wenn ich mich nur schwer auf eine Sorte festlegen kann – es wäre wahrscheinlich das »Ahrtaler Köksje«. Genauso vielseitig einsetzbar wie die bekannte Cannellini-Bohne spüre ich – als Rheinländer – zum Köksje eine besondere Verbundenheit.

Hülsenfrüchte sind Hausmannskost, denken viele. Wie geht's spannender?

Oft ist der Weg vom traditionellen Gericht zu einer modernen Interpretation nicht weit. Es braucht Mut, auch mal was zu kosten, was noch nicht 100 % so ist, wie man es sich vorgestellt hat. Nur wer viel probiert, kommt irgendwann zu einem spannenden Ergebnis. Das habe ich für dieses Buch ausgiebig gemacht.

Viele haben Bedenken wegen der Verträglichkeit – was hilft da?

Wer besonders stark auf Hülsenfrüchte reagiert, ist oft einfach (noch) nicht daran gewöhnt. Am besten mit Gerichten wie Hummus oder mit Rezepten beginnen, bei denen die Hülsenfrüchte lange und langsam gegart und im Anschluss vielleicht noch gestampft oder püriert werden. Von da kann man sich langsam zu anderen Zubereitungen vorarbeiten.

BLITZREZEPT: CHILI-CHEESE-NACHOS



1. 100 g Tortillachips
2. 2 EL BBQ-Sauce
3. 150 g Reibekäse
4. 1 Dose Kidneybohnen
5. 2 eingelegte Jalapeño-Chilischoten (nach Belieben)
6. einige Stängel Koriandergrün (nach Belieben)

Chips in einer ofenfesten Form verteilen. Kidneybohnen abgießen, mit der BBQ-Sauce vermischen und auf den Chips