

## Hülsenfrüchte



### Zutaten

- Hülsenfrucht zB. Kichererbsen, Azukibohnen, Linsen, Lima Bohne ...
- Evt. Kombualge
- Wärmende Gewürze wie Bohnenkraut, Thymian und Lorbeerblätter
- Salz
- Kaltgepresstes Öl

### Zubereitung

Hülsenfrüchte über Nacht in reichlich Wasser einweichen lassen. Linsen müssen nicht eingeweicht werden. Das Wasser danach wegschütten, abspülen und in eine Pfanne geben. Mit Wasser bis 2cm über den Hülsenfrüchten auffüllen.

Wärmende Gewürze beigen (Lorbeer, Bohnenkraut und Thymian passen immer) und bei Bedarf einen Streifen Kombualge.

Aufkochen, dann Temperatur zurückschalten, so dass die Hülsenfrüchte leise köcheln.

Die Kochzeiten sind unterschiedlich: rote Linsen 20 Minuten, dunkle Linsen 40-60 Minuten, Kichererbsen 1-2 Stunden, Bohnen 2-3 Stunden.

Hülsenfrüchte sollten zur besseren Verdaulichkeit ganz weichgekocht werden, sonst können sie Blähungen verursachen.

Abtropfen und würzen mit Kräutersalz, Gewürzen und nach Belieben mit kaltgepresstem Öl.

### Blähungen

Selten kann es zu Blähungen führen. Mit dem regelmässigen Konsum kleiner Mengen (2 EL – 1x pro Woche) wird die Bildung der benötigten Verdauungsenzyme angeregt und dadurch die Verdaulichkeit verbessert.

### Kalkhaltiges Wasser

Ein wenig Natron ins Kochwasser geben. Natron macht das Wasser weicher und dadurch werden auch die Bohnen schneller weichgekocht.

### Starten

Es empfiehlt sich mit leicht verdaulichen Hülsenfrüchten wie Linsen oder Kichererbsen zu starten.

### Aufbewahren

Die Hülsenfrüchte können im Kühlschrank mit Öl und wenig Essig bedeckt 1 Woche aufbewahrt werden.