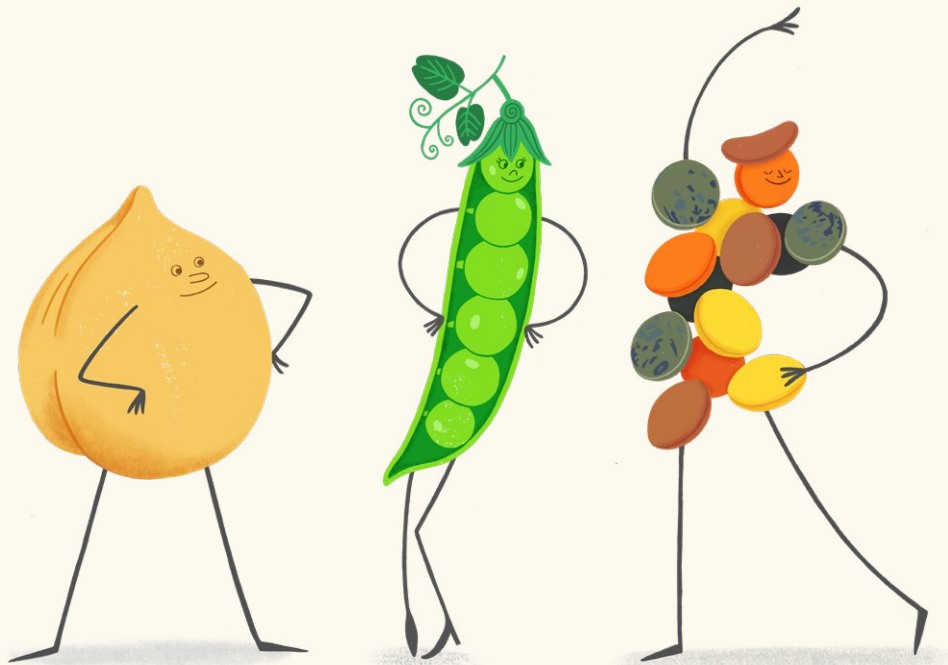


Rezepte - Die komplette Edition 2026

Hier findest du Rezepte von allen drei Bohnentypen mit einem Klick.



Erbis Forever Green (Restaurant Roter Delfin)	4
Veganes Picadillo mit Protaneo-Geschnetzeltem (Café Kornsiló)	5
Rotes Thai Curry mit Protaneo-Geschnetzeltem (ZFV)	6
Crispy Vegi-Burger im Brioche-Bun (Stadtspital Zürich Triemli)	7
Luya Schaschlik Pfanne (ZFV)	8
Gebackenes Gemüse mit Kichererbsen, Lentil-Linsenaufstrich & Pita Brot (ZFV)	9
Linsensalat mit geräucherter Forelle (Restaurant Beke)	11
Linsen-Daal-Suppe (GFA Bachwiesen)	12
Harira-Suppe mit Kichererbsen und grünen Linsen (Restaurant DAR)	13
Linsen-Eintopf mit gelben Linsen (Neue Taverne)	14
Kiwi Kokos Muffins mit Linsencrème (Café Miyuko)	15
«LILY'S» Daal mit Hülsenfrüchten vom Leimenhof (Lily's Unlimited)	17
Linsen-Haselnussbraten (Restaurant 8610)	18
Hülsenfrüchte Taler mediterrane Art im Ackerbohnenbrot mit Gemüse und Tzatziki (GFA Mattenhof)	19
Gedämpfter Kürbis «Potimarron à la vapeur», gefüllt mit Kichererbsen und Berglinsen (Restaurant Zebra)	20
Linsapakora mit Süsskartoffeln und Erbsen, dazu Tzatziki (ZFV)	21
Hülsenfrüchte-Randen-Burger (Stadtspital Waid)	22
Bohnen-Ball mit Erbsenpüree (Restaurant Markthalle)	23

Eine neue Ära auf dem Teller

Mit der Aktualisierung der Schweizer Lebensmittelpyramide rücken Bohne, Linse und Kichererbse dorthin, wo sie hingehören: ins Rampenlicht. Die Rezepte sind eine Einladung zu mehr Vielfalt und neuen Gerichten auf dem Teller: Von überraschendem Ackerbohnen-Brötli mit Hülsenfrüchte-Taler bis Harira-Suppe mit Kichererbsen und grünen Linsen. Wir ändern unsere Essgewohnheiten und machen aus den Hülsenfrüchten statt der Beilage ein alltagstaugliches Hauptgericht!

Vielseitige, haltbare und gesunde Proteine aus der Schweiz

In der Schweiz kann eine grosse Vielfalt an Hülsenfrüchten angebaut werden: Ackerbohne, Bohne, Erbse, Linse, Kichererbse, Soja und Süsslupine lassen sich das ganze Jahr zu schmackhaften Gerichten kombinieren. Hülsenfrüchte bestehen zu 20-40% ihres Trockengewichts aus Protein und sind die hochwertigsten Eiweiss-lieferanten in der Pflanzenwelt.

2-zu-22-Challenge

Hülsenfrüchte vereinen Genuss, Gesundheit und ökologische Verantwortung. Aktuell geniessen wir in der Schweiz 2 kg Hülsenfrüchte pro Kopf und Jahr. Wir möchten 22 kg erreichen; das sind 100 g gekochte Hülsenfrüchte pro Tag auf dem Teller, kombiniert mit Getreide, Kartoffeln oder Reis für die tägliche pflanzliche Proteinversorgung, das würde der Lebensmittelpyramide entsprechen.

Die Bohnen für dein Mikrobiom

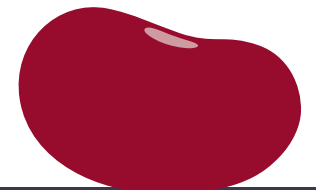
Hülsenfrüchte sind der Trigger für ein gesundes Mikrobiom. Sie sind ein Präbiotikum und fördern die nützlichen Darmbakterien. Sie enthalten in hohen Mengen lösliche Ballaststoffe, sogenannte Oligosaccharide und langkettige Kohlenhydrate, die durch die Darmbakterien langsam abgebaut werden und Schutzstoffe für eine gesunde Darmwand freisetzen. Hülsenfrüchte halten Mikrobiom, Darm und Immunsystem fit.

Langkettige Kohlenhydrate haben eine günstige Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel, den sie nur langsam steigen und sinken lassen. Plötzliche Heisshungerattacken treten nicht auf. Das senkt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Diabetes.

Wie die Bohne leise bleibt

Vergiss „jedes Böhnchen gibt ein Tönchen“. Wir feiern Hülsenfrüchte für ihren Geschmack und ihre Power, nicht für ihre Nebenwirkungen. Beim Verzehr von Hülsenfrüchten muss sich unser Mikrobiom an die Ballaststoffe gewöhnen können, deshalb:

- **Steigere die Menge schrittweise.** Dein Darm-Ökosystem passt sich innerhalb von zwei bis drei Wochen an die veränderte Ballaststoffzufuhr an.
- **Hülsenfrüchte nicht roh verzehren:** Hülsenfrüchte schützen sich in der Natur gegen Fressfeinde mit Lektinen, die für den Menschen giftig sind. Hülsenfrüchte erhitzen, so werden die Lektine zerstört.
- **Getrocknete Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen einweichen und Einweichwasser wegschütten:** Mit dem Einweichen werden Lektine und Oligosaccharide reduziert. Obwohl diese Oligosaccharide für den Schutz der Darmwand wichtig sind, sollte ihre Konzentration für empfindliche Personen, die zu Blähungen neigen, tief liegen. Durch langes Einweichen werden die Blähstoffe auf ein bekömmliches Mass reduziert.
- **Gewürze wie Kümmel oder Bohnenkraut mitgekocht, steigern die Verträglichkeit.** Ihre ätherischen Öle wirken z.B. entspannend auf die Darmmuskulatur und leiten Gase sanft ab.





Chickpea Norris - Express Rezepte

Mit Hülsenfrüchten kannst du dich geschmacklich überraschen lassen. Klingt kompliziert, wie du die Rezepte in deine tägliche Routine oder deinen Wochenplan einbaust?

Hier findest du Tipps von uns.

Du genießt Hülsenfrüchte bewusst beim Auswärts-Essen und daheim.

Bei dir lässt der Alltag wenig Zeit zum Kochen, deshalb greifst du lieber auf fertige Produkte zu. Du schätzt ein gutes, genussreiches und liebevoll zubereitetes Gericht wie in diesem Restaurant.

Routinen für deine Hülsenfrüchte-Woche

- Beim Einkaufen bewusst gesund verarbeitete Hülsenfrüchte Produkte wählen. Achte darauf, dass die Hülsenfrüchte auch nach ihrer Verarbeitung noch Ballaststoffe enthalten, so wie in einem Hülsenfrüchte-Hummus. Dieser darf abwechslungsreich sein, von Kichererbse bis Linse.
- Im Restaurant und der Kantinen bewusst Gerichte mit ganzen Hülsenfrüchten und vielen Ballaststoffen auswählen.
- Wurde bei der Hülsenfrüchte-Verarbeitung mit Fermentation gearbeitet, so werden die Produkte verdaulicher.

Du kannst ein paar feine und einfache Rezepte aus dieser Rezeptsammlung zubereiten – sie kosten dich nicht viel Zeit.

Ein Rezept vom Restaurant Roter Delfin

Erbli's Forever Green

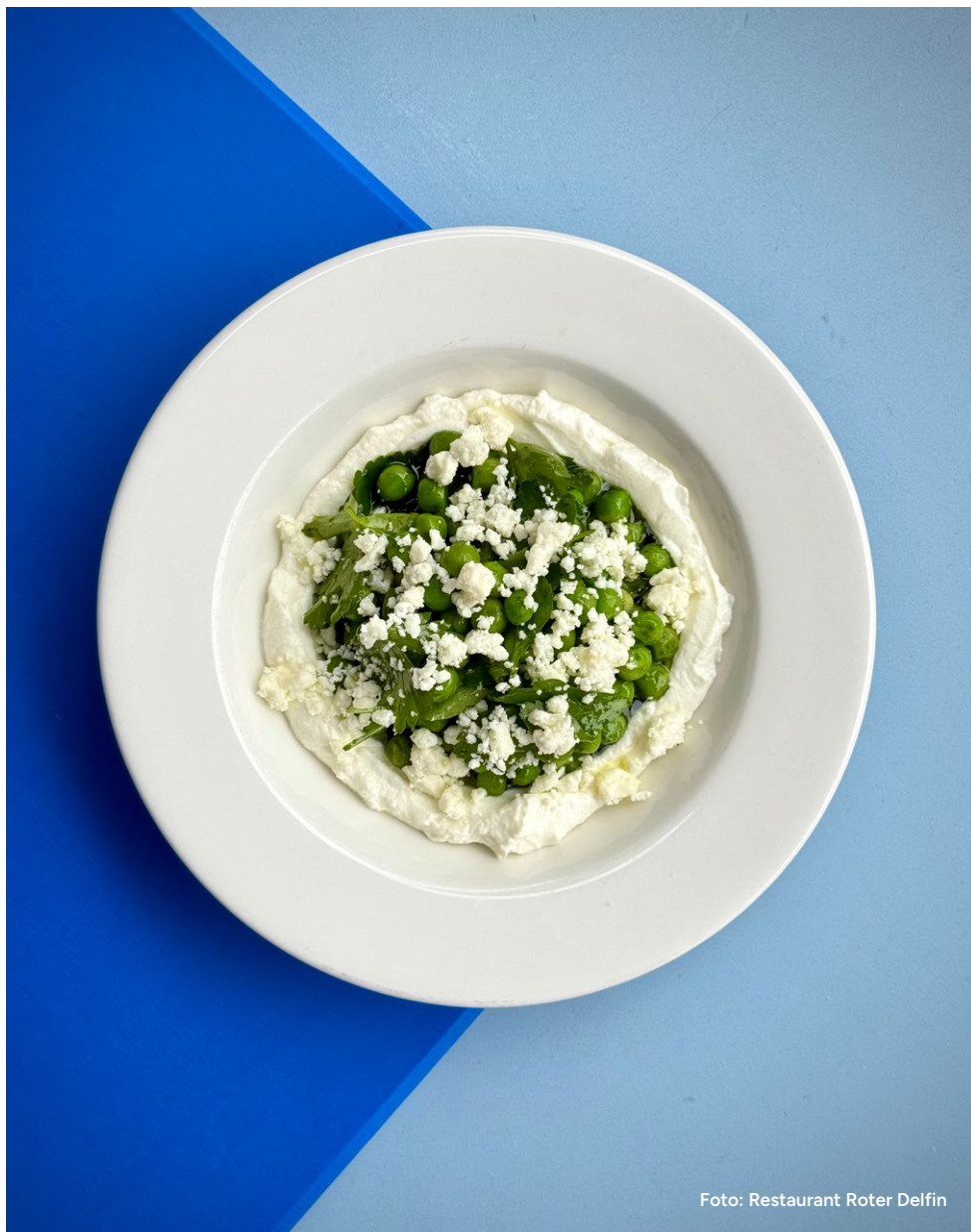


Foto: Restaurant Roter Delfin

Zutaten für 4 Personen

600 g	Grüne Erbsen frisch oder TK
200 g	Joghurt abgetropft
100 g	Büffelkäse gebröckelt
40 g	Peterli flach gezupft
100 g	Bärlauch
5 EL	Olivenöl
15 g	Salz
60 ml	Apfelessig

i Erbsen Facts

Die Gartenerbse gehört botanisch gesehen zur Familie der Hülsenfrüchtler und ist eine der **ältesten Kulturpflanzen**. Gekochte Gartenerbsen enthalten 6,6 g Protein pro 100 g. Im Vergleich dazu enthalten 100 g gekochte Kichererbsen 7,3 g Protein.

Erbsen sind **fettarm** und enthalten **Vitamine E, B** und **Beta-Carotin** sowie **Mineralstoffe** und Spurenelemente wie Magnesium, Eisen, Phosphor, Calcium und Zink.

v Erbsen Tipps

- **Schockierendes Grün:** Nach dem Kochen kurz in Eiswasser geben, falls sie nicht sofort serviert werden. So bleiben die Erbsen schön grün.
- **Kombi mit Säure:** Ein kleiner Spritzer Zitronensaft oder Essig hebt die Süsse der Erbsen stark hervor.
- **Frische Erbsen** in der Schote sind von Frühling bis Sommer stets auf dem Wochenmarkt erhältlich.

Zubereitung

Bärlauch-Salsa

1. Den Bärlauch grob schneiden.
2. Mit Öl, Salz und Apfelessig in einem Mixer fein pürieren, bis eine glatte Salsa entsteht.
3. Beiseitestellen.

Erbsen

1. Salzwasser in einem Topf aufkochen.
2. Die grünen Erbsen (frisch oder TK) darin kurz à la minute garen, sodass sie noch bissfest bleiben.
3. Abgiessen und warm halten.

Anrichten

1. Den abgetropften Joghurt als Spiegel auf einem weissen Teller verstreichen.
2. Die warmen Erbsen darauf anrichten.
3. Etwas Bärlauch-Salsa mit den Erbsen vermischen und darüber geben.
4. Den gezupften Peterli unterheben oder darüber streuen.
5. Zum Schluss den gebröckelten Büffelkäse darüber verteilen.



Ein Rezept vom Café Kornilo

Veganes Picadillo mit Protaneo-Geschnetzeltem



Foto: Café Kornilo

i Protaneo Facts

Protaneo wird als «Pflanzengeschnetzeltes» und als «Pflanzenhack» angeboten und aus regionalen Ackerbohnen und Gelberbsen hergestellt. Es handelt sich um eine pflanzliche Proteinquelle, die auf der Basis von Nebenprodukten aus der Speiseölproduktion hergestellt wird. Die Produkte werden mit **Schweizer Rohstoffen** in der Schweiz hergestellt und sind IP-SUISSE zertifiziert. Sie enthalten keine

Zusatzstoffe und können online auf [protaneo.ch](https://www.protaneo.ch) bestellt werden.

Ackerbohnen und Gelberbsen werden schon heute als Viehfutter in der Schweiz angebaut. Protaneo macht stattdessen haltbares Protein für den Menschen daraus.

→ 1 Beutel Pflanzenhack à 250 g kostet CHF 10.50 und 1 Beutel Pflanzen Geschnetzeltes à 120 g kostet CHF 5.80.

Zutaten für 4 Personen

320 g	Protaneo Geschnetzeltes
40 g	Maizena (Maisstärke)
60 ml	Rapsöl
80 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
3	mittelgrosse Knoblauch- zehen, gepresst
220 g	gekochte Kichererbsen, z.B. aus dem Glas oder vorgekocht
2 EL	Tomatenpüree (gestrichen)
200 g	Tomatenpassata
740 ml	Gemüsebouillon
3-4 EL	Apfelmus
25 ml	Apfelessig
20 g	Rosinen
20 g	Kapern
60 g	grüne Oliven (entsteint)

Gewürze: je 1 Prise gemahlene
Zimt, Piment, Rauchpaprika, Paprika
edelsüss, Kreuzkümmel, Cayenne-
pfeffer, Muskatnuss, Nelken,
Kardamom, Ingwerpulver, Koriander

Zubereitung

1. Das Protaneo-Geschnetzelte mindestens 30 Minuten lang mit 440 ml Gemüsebouillon und 40 g Maizena (Maisstärke) marinieren.
2. 40 g Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Geschnetzelte dazugeben, goldbraun anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne das restliche Öl hinzufügen und die Zwiebelwürfel mit dem gepressten Knoblauch glasig dünsten. Das Tomatenpüree beigegeben und kurz mitrösten (tomatisieren), bis es leicht dunkel wird.
4. Alle Gewürze hinzufügen und kurz mitdünsten, damit sich die ätherischen Öle und Aromen entfalten können.
5. Mit Apfelessig ablöschen. Anschliessend die Tomatenpassata, 300 ml Gemüsebouillon und das Apfelmus unterrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen, so dass sie etwas eindickt.
6. Das angebratene Geschnetzelte wieder in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, damit das Geschnetzelte die Aromen der Sauce aufnimmt.
7. Zum Schluss die Rosinen, Kapern und Oliven unterheben. Alles kurz heiss werden lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Serviervorschlag

Das vegane Picadillo mit Basmati- oder Jasminreis, goldbraun gerösteten Kartoffelwürfeln, knusprigem Baguette oder warmem Fladenbrot servieren!

v Protaneo Tipps

- Das «Pflanzengeschnetzelte» von Protaneo ist einfach zuzubereiten und eignet sich besonders als pflanzliche Alternative für Gerichte, die sonst mit geschnetzeltem Fleisch zubereitet werden, z.B. **Curries, Asiapfannen, Saucen**.
→ Rezeptideen auf: [protaneo.ch](https://www.protaneo.ch)

- Das «Pflanzengeschnetzelte» von Protaneo ist eine pflanzliche Proteinquelle und enthält kaum Fett. Es sollte mit der doppelten Menge Flüssigkeit eingeweicht werden.
- Für eine optimale Textur wird empfohlen, das Geschnetzelte nicht zu lange zu köcheln.
- Die Produkte von Protaneo können bei Raumtemperatur gelagert und müssen nicht gekühlt werden.

Ein Rezept des ZFV

Rotes Thai Curry mit Protaneo-Geschnetzeltem



Foto: ZFV

Zutaten für 4 Personen

120 g	Protaneo-Geschnetzeltes
12 g	Curry
120 g	Rapsöl
120 g	Peperoni, gelb
120 g	Karotten / Rüebli
80 g	Lauch / Bleichlauch
120 g	Broccoli
1	kleine Zwiebel, weiss, geschält und gehackt
80 g	Curry Paste, rot, vegan
400 ml	Kokosnussmilch
1,5 TL	Salz
1 Stück	Limette
5 TL	frischer Koriander, gehackt

Protaneo Tipps

- Das «Pflanzengeschnetzelte» von Protaneo ist einfach zuzubereiten und eignet sich besonders als pflanzliche Alternative für Gerichte, die sonst mit geschnetzeltem Fleisch zubereitet werden, z.B. Curries, Asiapfannen, Saucen.
→ Rezeptideen auf: protaneo.ch
- Das «Pflanzengeschnetzelte» von Protaneo ist eine pflanzliche Proteinquelle und enthält kaum Fett. Es sollte mit der doppelten Menge Flüssigkeit eingeweicht werden.
- Für eine optimale Textur wird empfohlen, das Geschnetzelte nicht zu lange zu köcheln.
- Die Produkte von Protaneo können bei Raumtemperatur gelagert und müssen nicht gekühlt werden.

Zubereitung

1. Protaneo-Geschnetzeltes mit heissem Wasser übergossen und 20 Minuten quellen lassen. Überschüssiges Wasser abgiessen.
 2. Protaneo-Geschnetzeltes mit der Hälfte des Rapsöls anbraten und zur Seite legen.
 3. Peperoni und Lauch waschen, rüsten und in schräger, schöner Form klein schneiden. Broccoli waschen und in Röschen teilen und das Gemüse im restlichen Rapsöl anbraten.
 4. Die gehackten Zwiebeln mit der Currypaste anschwitzen und mit der Kokosnussmilch ablöschen und aufkochen lassen.
 5. Salz und Gemüsebouillon dazugeben und mit etwas Limettensaft abschmecken.
 6. Protaneo-Geschnetzeltes, Gemüse und frischen Koriander dazugeben.
- Das rote Thai-Curry mit Protaneo mit Jasminreis servieren.

Protaneo Facts

Protaneo wird als «Pflanzengeschnetzeltes» und als «Pflanzenhack» angeboten und aus regionalen Ackerbohnen und Gelberbsen hergestellt. Es handelt sich um eine pflanzliche Proteinquelle, die auf der Basis von Nebenprodukten aus der Speiseölproduktion hergestellt wird. Die Produkte werden mit Schweizer Rohstoffen in der Schweiz hergestellt und sind IP-SUISSE zertifiziert. Sie enthalten keine Zusatzstoffe und können online auf protaneo.ch bestellt werden. Ackerbohnen und Gelberbsen werden schon heute als Viehfutter in der Schweiz angebaut. Protaneo macht stattdessen haltbares Protein für den Menschen daraus.

→ 1 Beutel Pflanzenhack à 250 g kostet CHF 10.50 und 1 Beutel Pflanzen Geschnetzeltes à 120 g kostet CHF 5.80.



Ein Rezept vom Stadtspital Zürich Triemli

Crispy Vegi-Burger im Brioche-Bun mit Joghurt-Kräuter Sauce und Pommes



Foto: Stadtspital Zürich Triemli

i Protaneo Facts

Protaneo wird als «Pflanzengeschnetztes» und als «Pflanzenhack» angeboten und aus regionalen Ackerbohnen und Gelberbsen hergestellt. Es handelt sich um eine pflanzliche Proteinquelle, die auf der Basis von Nebenprodukten aus der Speiseölproduktion hergestellt wird. Die Produkte werden mit **Schweizer Rohstoffen** in der Schweiz hergestellt und sind IP-SUISSE zertifiziert. Sie enthalten keine

Zusatzstoffe und können online auf protaneo.ch bestellt werden.

Ackerbohnen und Gelberbsen werden schon heute als Viehfutter in der Schweiz angebaut. Protaneo macht stattdessen haltbares Protein für den Menschen daraus.

→ 1 Beutel Pflanzenhack à 250 g kostet CHF 10.50 und 1 Beutel Pflanzen Geschnetztes à 120 g kostet CHF 5.80.

Zutaten für 4 Personen

120 g	Protaneo «Pflanzenhack»
10 g	Shiitake getrocknet
2	Eier
40 g	Paniermehl
50 g	Zwiebeln gehackt
50 g	gekochte Kartoffeln, geraffelt
1 TL	Salz (gestrichen)
2 g	Pfeffer
2 g	Paprika edelsüss, gemahlen
2 g	Oregano, getrocknet
40 g	Greyerzer Käse, gerieben
4	Tomaten, in dünnen Scheiben geschnitten
8	Essiggurken, längs in dünnen Scheiben geschnitten
200 g	griechisches Joghurt
20 g	frische saisonale Kräuter, gehackt Salz & Pfeffer
4	Brioche-Buns
4	Salatblätter (z.B. Eis- berg- oder Kopfsalat)



Zubereitung

1. Die getrockneten Shiitakepilze gemäss Anleitung in kaltem Wasser einweichen.
2. Das Protaneo «Pflanzenhack» mit den eingeweichten, klein geschnittenen Pilzen inkl. Einweichwasser und allen anderen Zutaten bis und mit dem geriebenen Käse in eine Schüssel geben und vorsichtig vermischen. Die Masse darf nicht zu trocken sein, gegebenenfalls wenig Wasser hinzugeben.
3. Anschliessend die Masse zu Burgern formen und die Burger in einer erhitzten Pfanne, z.B. in HOLL-Rapsöl, anbraten.
4. Das griechische Joghurt mit den frischen Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Brioche-Buns aufschneiden und beide Hälften leicht in der Pfanne rösten.
6. Die Burger mit den Burgerpatties, den Tomatenscheiben, den Essiggurken, der Joghurtsauce und dem Salat zusammensetzen.
7. Pommes Frites frittieren oder im Ofen backen und zu den Burgern servieren.

v Protaneo Tipps

- Das «Pflanzengeschnetztes» von Protaneo ist einfach zuzubereiten und eignet sich besonders als pflanzliche Alternative für Gerichte, die sonst mit geschnetztem Fleisch zubereitet werden, z.B. Curries, Asiapfannen, Saucen.
→ Rezeptideen auf: protaneo.ch
- Das «Pflanzengeschnetztes» von Protaneo ist eine pflanzliche Proteinquelle und enthält kaum Fett. Es sollte mit der doppelten Menge Flüssigkeit eingeweicht werden.
- Für eine optimale Textur wird empfohlen, das Geschnetztes nicht zu lange zu köcheln.
- Die Produkte von Protaneo können bei Raumtemperatur gelagert und müssen nicht gekühlt werden.

Ein Rezept des ZFV

Luya Schaschlik Geschnetzeltes



Foto: ZFV

Zutaten für 4 Personen

520 g	Luya Geschnetzeltes nature
120 g	Zucchini, grün
120 g	Zwiebeln, rot
120 g	Peperoni, gemischt
	Salz und Pfeffer
360 g	Ajvar Sauce

Luya marinieren: Luya-Geschnetzeltes nature mit 35 ml Wasser, 35 ml Rapsöl und einer Gewürzmischung (z.B. Gyros), gut miteinander vermengen und zum Sieden bringen. Anschliessend das Luya-Geschnetzeltes natur darin marinieren. Alternativ bietet Luya auch ein Produkt mit Teriyaki-Marinade an.

Zubereitung

1. Das marinierte Luya Geschnetzeltes mit 2 EL Rapsöl scharf anbraten.
2. Das Gemüse rüsten, in grobe Stücke schneiden, in Rapsöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dann das Geschnetzeltes mit dem Gemüse und ein bisschen Ajvar-Sauce mischen.
4. Das Gemüse-Luya-Geschnetzeltes auf Ajvar-Sosse anrichten und beispielsweise mit Kartoffel-Gemüse-Stampf servieren.

i Luya Facts

Luya wird aus **Schweizer Bio-Okara** und **italienischen Bio-Kichererbsen** hergestellt und natürlich fermentiert. Bei Okara handelt es sich um die Faserstoffe aus Sojabohnen, die bei der Herstellung von Tofu oder Sojadrink entstehen. Es hat eine fleischähnliche, faserige Struktur und ist reich an Nahrungsfasern. Jedes Jahr fallen allein in der Schweiz 2000 Tonnen Okara an. Ein Nebenprodukt, das als Futtermittel, Biogas oder im Abfall endet. Doch Okara ist ein hochwertiges Lebensmittel, enthält wertvolle Proteine, Nahrungsfasern und Mineralstoffe.

→ Luya ist beim Grossverteiler als Bio-Geschnetzeltes natur, Teriyaki, Exotic Curry und in Form von Nuggets erhältlich. 400 g Geschnetzeltes kostet CHF 14.90

v Luya Tipps

Luya lässt sich einfach als Geschnetzeltes, in Bowls, Salaten, Curries etc. zubereiten. Inspirationen und Rezepte mit Luya → luya.bio/rezepte



Ein Rezept von ZFV

Gebackenes Gemüse mit Kichererbsen, Lentl-Linsenaufstrich & Pitabrot



Foto: ZFV

Zutaten für 4 Personen

160 g	grüne Spargeln, gewaschen und geschält
160 g	rote Zwiebeln, geschält
160 g	Rüebli, gerüstet
160 g	Auberginen
160 g	grüne Zucchini
220 g	gekochte Kichererbsen, z.B. aus dem Glas oder vorgekocht
4 EL	Rapsöl
0.8 g	etwas geriebene Orangenschale
0.8 g	Ahornsirup
	Salz & Pfeffer
400 g (2 Gläser)	Linsenaufstrich von <i>Lentl</i> und 2 EL Olivenöl
6 Stück	Pitabrot
½ Bund	Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, rüsten und für eine ähnliche Garzeit alle Gemüsesorten in ca. 4 cm grosse Stücke schneiden.
2. Das geschnittene Gemüse in eine Schüssel geben und mit Rapsöl, Salz, Ahornsirup und etwas Orangenzeste marinieren.
3. Gleichmässig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und für 40 Minuten bei 220°C backen.
4. Nach 25 Minuten die abgetropften Kichererbsen über das Gemüse geben und mitbacken.
5. Das Gemüse nach dem Backen probieren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Pinsa-Brot (Pita-Brot) im noch warmen Backofen knusprig aufbacken.
7. Das Gemüse auf dem *Lentl* Linsenaufstrich anrichten und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.
8. Mit dem Pitabrot servieren und geniessen.

Für mehr Abwechslung kann auch ein Hummus aus Ackerbohnen statt *Lentl* Linsenaufstrich verwendet werden, so wie auf dem Foto oben dargestellt.



→ Der *Lentl* Linsenaufstrich Tomate kostet CHF 7.95 pro 200 g und ist erhältlich bei [lentl.ch](https://www.lentl.ch)

Zu den Linsen findest du Linsen-FACTS und Linsen-TIPPS in diesen Rezepten: **Linsen-Daal-Suppe** und **Harira-Suppe mit Kichererbsen und grünen Linsen**.



Lentil Tarrantino – Von Express bis Handarbeit

Mit Hülsenfrüchten kannst du dich geschmacklich überraschen lassen. Klingt kompliziert, wie du die Rezepte in deine tägliche Routine oder deinen Wochenplan einbaust? **Hier findest du Tipps von uns.**

Halbfertigprodukte machen dir das Leben leichter.

Das Kochen muss schnell gehen, trotzdem möchtest Du nicht auf gute und gesunde Produkte verzichten. Du verwendest deshalb gerne halbfertige Produkte, z.B. die feinen Linsengerichte, die man schnell mit Wasser anrühren kann, oder pflanzliche Bites zum Einweichen oder Anbraten in der Pfanne. Du kochst aber auch gerne frisch, z.B. mit Linsen, die sich einfach und unkompliziert zubereiten lassen.

Routinen für deine Hülsenfrüchte-Woche

- Beim Einkaufen bewusst gesund verarbeitete Hülsenfrüchte Produkte wählen. Achte darauf, dass die Hülsenfrüchte auch nach ihrer Verarbeitung noch ihre Ballaststoffe enthalten. Auch vorgekochte ganze Hülsenfrüchte können für dich eine Lösung sein, schliesslich enthalten sie noch alle Ballaststoffe und daraus lassen sich tolle Gerichte zaubern.
- Manche Hülsenfrüchte haben eine kurze Einweichzeit, z.B. Linsen. Warum nicht einen Wochentag einführen, an dem du die Vielfalt von Linsen bewusst kennenlernst. Wie unterscheiden sich Beluga-Linsen von roten Linsen im Geschmack?

Ein Rezept vom Restaurant Beke

Linsensalat mit geräucherter Forelle



Foto: Restaurant Beke

Zutaten für 4 Personen

150 g	Beluga Linsen
50 g	Rüebli
50 g	Sellerie
33 ml	Olivenöl
30 ml	Essig
1 EL	Petersilie, frisch
100 ml	Weisswein
100 ml	Milch
100 ml	Rahm
1	Lorbeerblatt
1,5 TL	Maisstärke, z.B. Maizena
200 g	geräucherte Forelle
10 g	Meerrettich
	Kerbel, frisch

Zubereitung

1. Linsen für ca. 12 Minuten in Wasser kochen.
2. Rüebli und Sellerie rüsten, in kleine Stücke schneiden und kurz in etwas Olivenöl andünsten. Die Beluga Linsen begeben.
3. Alles mit Olivenöl und Essig vermischen.
4. Den Weisswein mit dem Lorbeerblatt zusammen auf ca. 0,5 dl reduzieren.
5. Milch und Rahm mischen und Maizena einrühren, danach zum Weisswein geben und für ca. 3 Minuten köcheln lassen.
6. Das Lorbeerblatt entfernen und die Sauce mit dem Stabmixer schaumig mixen.
7. Die zwei geräucherten Forellen in Stücke zupfen und in 4 Portionen aufteilen.
8. Die Sauce darüber geben und mit geriebenem Meerrettich und frischem Kerbel garnieren.

i Beluga Linsen Facts

Die Beluga Linse verdankt ihren Namen der optischen Ähnlichkeit zu **Beluga-Kaviar**. Die schwarze Linse ist eine proteinreiche Hülsenfrucht, die beim Kochen nicht so leicht zerfällt wie andere Linsensorten. Sie lässt sich gut bissfest garen und eignet sich wegen ihrer festeren Konsistenz sehr gut für **Salate** oder als Beilage.

Sie schmeckt leicht erdig bis nussig und passt sowohl geschmacklich als auch farblich gut zusammen mit **Äpfeln, Ränden, Rüebli und frischen Kräutern**.

→ Belugalinsen sind im Bioladen und bei Biofarm erhältlich und kosten CHF 6.80 pro 500 g.

v Beluga Linsen Tipps

Die Beluga Linsen vor dem Kochen mit Wasser abspülen. Sie müssen nicht unbedingt eingeweicht werden. Das Einweichen verkürzt jedoch die Garzeit und verbessert die Bekömmlichkeit.

Salz und säurehaltige Zutaten wie Zitrone und Essig erst nach dem Kochen zugeben.



Linsen-Daal-Suppe



Foto: Restaurant Bachwiesen

Zutaten für 4 Personen

2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
25 g	Butter
½ TL	Kurkuma, gemahlen
1 TL	Garam Masala, Gewürzmischung
1 TL	Kreuzkümmel
1	rote Chilischote
1 kg	Tomaten
175 g	rote Linsen
2 TL	Zitronensaft
600 ml	Gemüsebouillon
300 ml	Kokosnussmilch
	Frischer Koriander nach Belieben



Zubereitung

1. Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und beides fein hacken.
2. Die Butter in einem grossen Topf zergehen lassen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten.
3. Den gemahlene Kurkuma, das Garam Masala, den Kreuzkümmel und die fein gehackte Chilischote dazugeben. 30 Sekunden weiter dünsten.
4. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit den Linsen, dem Zitronensaft, der Gemüsebouillon und der Kokosnussmilch einrühren.
5. Aufkochen und bei kleiner Hitze 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Zum Schluss noch einmal nachwürzen.

Mit frischem Koriander garnieren und mit warmem Brot servieren.

i Linsen Facts

Rote und gelbe Linsen sind geschälte, braune Tellerlinsen und kommen im Supermarkt **oft nicht aus der Schweiz**. Geschälte Linsen sind oft besser verträglich als ungeschälte Linsen. Rote und gelbe Linsen müssen nicht eingeweicht werden.

Linsen sind reich an **pflanzlichem Protein** (ca. 25%) und **Nahrungsfasern** (ca. 17% ungeschälte und 10% geschälte Linsen). Ausserdem haben sie einen hohen Gehalt an Mineralstoffen, wie Kalium, Phosphor, Eisen und Zink sowie an Vitamin B1 und Folsäure.

Die im Rezept verwendeten, gelben Linsen zerfallen beim Kochen und eignen sich daher gut für **Suppen, Curries, Eintöpfe und Linsen-Hummus**. Linsen sind preisgünstig und können monate- oder gar jahrelang gelagert werden.

→ Erhältlich sind rote Linsen im Supermarkt und in Bioläden.

→ Erhältlich sind rote Linsen aus der Schweiz z.B. bei **Biofarm**, 1 Beutel à 500 g kostet CHF 5.60

v Linsen Tipps

- Gewürze wie Kurkuma und Kreuzkümmel sowie Kräuter wie Koriander, sorgen nicht nur für mehr Aroma, sondern unterstützen auch die Bekömmlichkeit und Verdauung von Gerichten mit Hülsenfrüchten, wie z.B. Linsen.
- Werden Gerichte mit Linsen, wie z.B. das Linsen-Daal, mit Brot, Reis oder Kartoffeln kombiniert, werden dem Körper **alle notwendigen Proteine** zugeführt.
- Die Kombination von Hülsenfrüchten wie Linsen mit Vitamin-C-reichen (z.B. Kartoffeln) oder fermentierten Lebensmitteln (z.B. Kimchi), verbessert die Aufnahme des pflanzlichen Eisens in Linsen.
- Gerichte mit Linsen wie Daal oder Curry lassen sich **gut einfrieren**.

Ein Rezept vom Restaurant DAR

Harira-Suppe mit Kichererbsen und grünen Linsen



Foto: ©Erna Drion, @visible_by_erna

Zutaten für 4 Personen

100 g	grüne Linsen, z.B. Puy-Linsen oder Berg-Linsen
100 g	Kichererbsen
800 g	reife Tomaten (z.B. San Marzano oder Ochsenherz)
1	Zwiebel
1	Stange Staudensellerie
1	Handvoll Petersilie
1	Handvoll Koriander

Rapsöl zum Anbraten

1 TL	Kurkuma
1/2 TL	Ingwerpulver
1	Lorbeerblatt
750 ml	Gemüsebouillon
	Salz und Pfeffer



📌 Linsen Tipps

Salz oder Bouillon kann bereits während des Kochens hinzugefügt werden. Die Kochzeit wird dadurch nicht verlängert.

Linsen in Gerichten mit Getreide, z.B. mit Brot, Reis, Pasta oder Kartoffeln kombinieren, so werden dem Körper **alle notwendigen Proteine** zugeführt.

Linsen mit fermentierten Lebensmitteln (z.B. Kefir, Kimchi) und Vitamin-C-reichen Lebensmitteln (z.B. Broccoli, Kohl) kombinieren, damit der Körper das in Linsen enthaltene Eisen besser aufnehmen kann.

Zubereitung

1. Die Linsen und die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einlegen.
2. Die Tomaten auf der Gemüsereibe reiben, sie müssen dafür nicht geschält werden, die Haut bleibt automatisch zurück.
3. Die Zwiebel und den Staudensellerie in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie und den Koriander grob hacken.
4. Die Zwiebel und den Staudensellerie bei mittlerer Hitze in etwas Rapsöl andünsten, bis beides glasig ist. Das Kurkuma- und das Ingwerpulver dazugeben und kurz mitdünsten.
5. Das Einweichwasser der Linsen und der Kichererbsen abgiessen.
6. Die geriebenen Tomaten, Linsen, Kichererbsen, Koriander, Petersilie und das Lorbeerblatt dazugeben. Alles mit der Gemüsebouillon übergiessen.
7. Eine Stunde köcheln lassen oder so lange, bis die Kichererbsen und die Linsen weich sind. Harira bedeutet so viel wie **«seidig»**.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Brot servieren.

📌 Linsen Facts

Linsen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Es gibt **rote, gelbe, grüne, braune und schwarze** Linsen. In der Schweiz werden hauptsächlich grüne Linsen oder auch Berglinsen (=braune Linsen) angebaut. Grüne und braune Linsen werden meistens mit Schale verkauft, daher empfiehlt es sich diese Linsen zur Verbesserung der Verdaulichkeit und zur Vermeidung von Blähungen 4 Stunden einzuweichen und das Einweichwasser abzugießen.

Die im Rezept verwendeten grünen Linsen schmecken leicht **nussig**, behalten beim Kochen meist ihre Form und sind im Biss etwas fester als rote oder gelbe Linsen. Linsen sind preisgünstig und können **monate- oder gar jahrelang** gelagert werden.

→ Erhältlich sind grüne Linsen aus der Schweiz z.B. bei **Biofarm**, 1 Beutel à 500 g kostet CHF 8.90

→ Vorgekochte grüne Linsen: **Mundo AG**

Ein Rezept vom Restaurant Neue Taverne

Linsen-Eintopf mit gelben Linsen



i Linsen Facts

Weltweit gibt es **3000 Linsensorten**. In der Schweiz wurden Linsen bereits vor Jahrhunderten kultiviert. Heute wird die Linse hierzulande nur in geringen Mengen, vorwiegend in der **Romandie**, angebaut. Die Linse könnte mit dem Klimawandel wieder an Bedeutung gewinnen, denn sie ist im Anbau tolerant gegenüber Trockenheit und eignet sich besonders für trockene und heisse Sommer. Zudem fördert ihr Anbau einen **gesunden Boden**.

Linsen haben einen hohen Proteingehalt von ca. 25 %, enthalten 50 % Stärke und haben einen hohen Gehalt an Vitamin B1, Folsäure und an Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Eisen und Zink.

→ Gelbe Linsen z.B. von Coop Naturaplan sind aus Oesterreich, Ungarn oder der Türkei.

→ Erhältlich sind rote Linsen aus der Schweiz z.B. bei **Biofarm**, 1 Beutel à 500 g kostet CHF 5.60g.

Zutaten für 4 Personen

50 g	Rüebli
25 g	Sellerie
50 g	Pastinaken
25 g	Zwiebeln
25 g	Lauch
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
200 g	gelbe Linsen
10 g	Thai Curry Paste, gelb
10 g	Gochujang Paste (erhältlich im Asia Market)
1	Lorbeerblatt
20 ml	Olivenöl
200 ml	Gemüsebouillon
200 ml	Kokosnussmilch
50 g	Butter
50 g	Crème fraîche
	Salz & Pfeffer nach Bedarf



Zubereitung

1. Das Gemüse rüsten und in kleine Würfel («Brunoise») schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse sowie den fein gehackten Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.
3. Die gewaschenen gelben Linsen, die Thai-Curry-Paste und Gochujang beigegeben und kurz mit anschwitzen, damit sich die Aromen entfalten.
4. Mit Gemüsebouillon und der Kokosnussmilch ablöschen. Das Lorbeerblatt zugeben und den Eintopf bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Sobald die Linsen weich sind, Butter und Crème fraîche einrühren und nochmals etwa 10 Minuten leicht einkochen lassen, bis der Eintopf eine cremige, aber nicht zu dicke Konsistenz hat.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen.

T Tipps vom Koch

- Gemüse in gleichmässige, feine Würfel schneiden, damit der Eintopf eine harmonische Textur erhält.
- Curry-Paste und Gochujang kurz mit anschwitzen, damit sich die Aromen optimal entfalten.
- Linsen vor dem Kochen gründlich waschen, um überschüssige Stärke zu entfernen.
- Gewürze wie Lorbeer, Kümmel oder Ingwer können die Verdaulichkeit zusätzlich verbessern.
- Die Linsen regelmässig umrühren, damit sie nicht am Topfboden ansetzen.
- Die Linsen nicht zu lange kochen, damit sie ihre Struktur behalten.

T Linsen Tipps

- Rote und gelbe Linsen schmecken leicht süsslich und passen geschmacklich besonders gut zu **Kokosnuss, Knoblauch und Ingwer**.
- Linsen werden geschält und ungeschält verkauft. Geschälte Sorten sind oft besser verträglich als ungeschälte Sorten.

Weitere **Linsen Facts & Tipps** bei den Rezepten **“Harira-Suppe mit Kichererbsen und grünen Linsen”** und **“Linsen-Daal-Suppe”**.

Ein Rezept vom Café Miyuko

Kiwi Kokos Muffin mit Linsencreme



Foto: ©Miyuko

Zutaten für 4 Personen

160 g	Schweizer Kiwi, in Würfel geschnitten
200 g	Püree aus gelben oder roten Linsen oder aus Gelberbsen
33 ml	Olivenöl
80 g	Weizenweissmehl
80 g	Weizenvollkornmehl
2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz (grosszügig)
1	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale

Zubereitung

1. Gelbe oder rote Linsen oder Gelberbsen ca. 20-30 Minuten weich kochen und anschliessend mit dem Mixer pürieren.
2. Olivenöl, Zucker, Mehl, Backpulver, Salz, abgeriebene Zitronenschale und die gewürfelte Kiwi hinzufügen und mit dem Mixer cremig rühren.
3. Den Teig in Muffinförmchen dreiviertel voll füllen oder in eine Kuchenform geben.
4. Bei 180°C Umluft, ca. 20-30 Minuten backen.



! Gelberbsen Facts

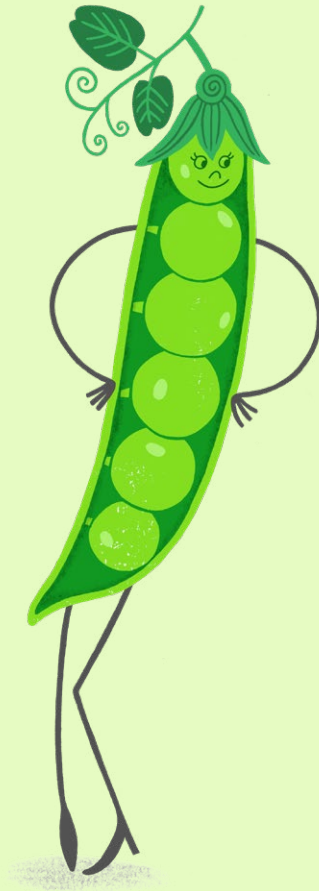
Die Gelberbse wird auch **Eiweisserbse** oder **Körnererbse** genannt und gehört zu den Hülsenfrüchten, die in der Schweiz **am meisten angebaut** werden. Bisher wurde sie vor allem als Futtermittel für Tiere, doch zunehmend wird sie auch für die menschliche Ernährung angebaut. Gelberbsen eignen sich zur Weiterverarbeitung in Produkten, beispielsweise für Fleischersatzprodukte. Sie haben einen hohen Proteingehalt von ca. 20%, enthalten etwa 11% Nahrungsfasern und 40% Stärke. Ausserdem enthalten sie reichlich Vitamin B1, Folsäure, Kalium, Phosphor und Zink.

→ Erhältlich sind Gelberbsen aus der Schweiz z.B. bei **Biofarm**, 1 Beutel à 500 g kostet CHF 5.80

♥ Gelberbsen Tipps

- Gerichte wie **Hummus**, **Falafel** oder **Daal** lassen sich auch sehr gut mit geschälten Gelberbsen, anstelle von Kichererbsen oder Linsen zubereiten.
- Geschälte Gelberbsen zerfallen leicht beim Kochen und nehmen dadurch den Geschmack von Gewürzen gut auf. Daher eignen sie sich gut für **Suppen**, **Pürees** oder **Curries**.
- Pürieren und das Zugeben von Gewürzen wie Kreuzkümmel oder Fenchelsamen erhöhen die Bekömmlichkeit.

Legumi Gaga – Spektakulär und etwas aufwändiger



Mit Hülsenfrüchten kannst du dich geschmacklich überraschen lassen. Klingt kompliziert, wie du die Rezepte in deine tägliche Routine oder deinen Wochenplan einbaust? **Hier findest du Tipps von uns.**

Du kochst alles from the Scratch.

Du kochst gerne und viel. Einweichen von Hülsenfrüchten gehört zu deiner wöchentlichen Routine. Wenn es schnell gehen muss, dann sind aber auch Kichererbsen oder Bohnen aus dem Glas für dich eine gute Alternative. Schliesslich enthalten sie weiterhin gesunde Proteine und Ballaststoffe. Okara ist für dich kein Fremdwort, sondern du verwendest es ebenso gekonnt wie frischen Tofu. Beides bekommst du mit einem Tofu-Abo zugestellt.

Routinen für deine Hülsenfrüchte-Woche

- Führe einen Abend in der Woche ein, um grössere Mengen Hülsenfrüchte vorzubereiten. An diesem Tag werden diejenigen Hülsenfrüchte, die eine lange Einweichzeit haben, eingeweicht. Weiche immer eine ganze 500 g-Packung Hülsenfrüchte ein. Koche sie am nächsten Tag weich und friere ein, was du nicht in den nächsten beiden Tagen in einem Rezept verwendest. So hast du immer verschiedene Portionen und Hülsenfrüchte in deinem Tiefkühler.
- Hülsenfrüchte mit kurzer Einweichzeit, z.B. grüne Linsen, kannst du direkt am Morgen vorbereiten und schon am Mittag kochen.
- Ebenfalls gut einfrieren lassen sich Grundbestandteile von Rezepten wie Linsenpüree oder Humus.

Wenn du dich an eine echte Herausforderung heranwagen willst und dich mit Fermentieren auskennst, dann empfehlen wir dir das Rezept «Ball aus fermentierten schwarzen Bohnen mit geräuchertem Ziegenfrischkäse auf Erbsenpüree mit Bärlauch und Linsensprossen» vom Restaurant Markthalle.

Ein Rezept vom Lily's Zürich

«LILY'S» DAAL mit Hülsenfrüchten vom Leimenhof



Foto: ©Lily's

i Kichererbsen Facts

Hülsenfrüchte sollten niemals roh gegessen werden. Schon durch wenige rohe Hülsenfrüchte können die roten Blutkörperchen durch die enthaltenen Lektine (Hämagglutinine) verklumpen und dies kann lebensgefährlich werden. Lektine werden durch das Kochen vollständig zerstört.

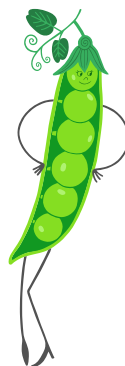
Kichererbsen werden vor allem als **Eintopf**, als Aufstriche wie **Hummus**, als **Falafel** oder als **Snack** zubereitet. Gekochte, abgekühlte Kichererbsen eignen sich auch gut als **Salat**. Kichererbsen können auch zu **Mehl** weiter-

verarbeitet werden, woraus beispielsweise Kichererbsen-Teigwaren hergestellt werden. Kichererbsenmehl ist glutenfrei und schmeckt leicht nussig.

Kichererbsen werden in der Schweiz in **kleinen Mengen** produziert. In der Zukunft, wenn die Sommer trockener werden, werden sie viel mehr angebaut.

→ Erhältlich sind Kichererbsen aus der Schweiz z.B. bei **Biofarm**, 1 Beutel à 500 g kostet CHF 9.50

→ Vorgekochte Kichererbsen kannst du **hier** bestellen.



Zutaten für 4 Personen

180 g	Kichererbsen
130 g	rote Linsen
2	Zwiebeln
2-3	Knoblauchzehen
3 cm	Ingwer
2	Tomaten, gewürfelt
2 EL	Rapsöl
1 TL	Madras Currypulver mild
1,5 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Kurkuma, gemahlen
1 TL	Currypulver, mild
0,5 TL	Pfeffer weiss, gemahlen
2 EL	Tomatenpüree
800 ml	Wasser
1 TL	Salz
1 TL	Gemüsebouillon
4 Zweige	Koriander, frisch
10 g	Peperoncini, rot

v Kichererbsen Tipps

- Kichererbsen sollten **12 bis 24 Stunden** eingeweicht werden, um die Garzeit zu verkürzen und die Bekömmlichkeit zu verbessern.
- Gewürze wie Kümmel, Kreuzkümmel, Fenchel, Anis, Koriander und Thymian machen Hülsenfrüchte durch ihre verdauungsfördernde Wirkung bekömmlicher und lindern Blähungen. Ingwer kann ebenfalls helfen.
- Kichererbsen enthalten viel **Eisen**. Um die Aufnahme des in Kichererbsen enthaltenen Eisens zu verbessern, werden sie am besten – wie in diesem Rezept (siehe Tipps vom Koch) – zusammen mit fermentierten Lebensmitteln wie **Kimchi**, **Sauerteigbrot** oder anderen Vitamin-C-reichen Lebensmitteln gegessen.

Vorbereitung der Hülsenfrüchte

1. Kichererbsen über Nacht für 12-14 Stunden in reichlich Wasser einweichen.
2. Rote Linsen für 30 Minuten in Wasser einweichen.
3. Nach der Einweichzeit Linsen und Kichererbsen separat abgessen und abspülen.

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Tomaten waschen und würfeln.
2. In einem Topf Rapsöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anschwitzen.
3. Die Gewürze (Madras Curry, Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Pfeffer) begeben, kurz anrösten und gut umrühren.
4. Tomatenpüree hinzufügen und sorgfältig unterrühren, bis eine gleichmässige, kräftige Farbe entsteht. Darauf achten, dass nichts anbrennt.
5. Gewürfelte Tomaten begeben, verrühren und kurz aufkochen lassen.
6. Eingeweichte Kichererbsen hinzufügen, mit 800 ml Wasser aufgiessen und auf niedriger Hitze für 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
7. Rote Linsen begeben und 5 weitere Minuten sanft köcheln lassen.
8. Mit Salz und Gemüsebouillon abschmecken.
9. Mit frischem Koriander und fein geschnittenem Peperoncini garnieren und servieren.

t Tipps vom Koch:

- Regelmässig umrühren, die Hülsenfrüchte setzen sich schnell am Topfboden ab.
- Falls das Daal zu dick wird, etwas heisses Wasser nachgiessen und gut umrühren. Das Daal sollte **cremig**, aber nicht trocken oder breiig sein.
- Zu Daal passt hervorragend Basmatireis, Papadam, Naan oder Fladenbrot.
- Nach Belieben mit etwas **Naturjoghurt** oder einem **Spritzer Limettensaft** verfeinern.
- Den frischen Koriander erst kurz vor dem Servieren schneiden, damit das Aroma und die Farbe erhalten bleiben.

Linsen-Haselnussbraten



▼ Beluga Linsen Tipps

- Die Beluga Linsen vor dem Kochen mit Wasser abspülen. Die schwarzen Linsen müssen nicht unbedingt eingeweicht werden. Das Einweichen (über Nacht oder mindestens 4 Stunden) verkürzt die Garzeit und verbessert die Bekömmlichkeit.
- Salz und säurehaltige Zutaten wie Zitrone und Essig erst nach dem Kochen zugeben.
- Durch das Kombinieren von Hülsen-

früchten mit **Vitamin-C-reichen** oder **fermentierten Lebensmitteln** kann das Eisen in Hülsenfrüchten wie z.B. Linsen oder Kichererbsen, besser vom Körper aufgenommen werden. Geeignete Kombinationen sind z.B: Hummus mit Zitronensaft, Linsen-Daal mit Joghurt, Beluga-Linsen-Salat mit Peperoni, Hülsenfrüchte-Eintopf mit Kohlgemüse, Hülsenfrüchte mit Kartoffeln.

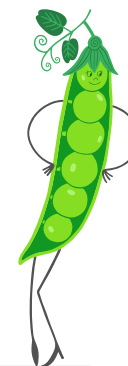
Zutaten für 4 Personen

400 g	Beluga-Linsen
200 g	Kartoffeln, geschält
100 g	Zwiebeln, fein gehackt
100 g	Stangensellerieblätter
50 g	Knoblauch, geschält und fein gehackt
6 EL	Oliveneröl
100 g	Hafermehl
100 g	Haselnüsse, gemahlen und geröstet
1 x	Kreuzkümmel, gemahlen
1 x	Paprikapulver, gemahlen
5 g	Chili-Pulver
	Salz & Pfeffer
50 g	Tomatenpurée
1 EL	Sojasauce
30 ml	Aceto balsamico rot / Balsamessig

Zubereitung

1. Beluga-Linsen 20-30 Minuten weich kochen und etwas pürieren.
2. Kartoffeln schälen, weich kochen, zerstampfen
3. Gemüse waschen und klein schneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch im Öl glasig dünsten und das geschnittene Gemüse beigegeben.
5. Alles zusammen mit dem Hafermehl und den gemahlene Haselnüsse gut vermischen.
6. Mit den Gewürzen abschmecken.
7. Eine Cakeform ausfetten und die Masse in die Form geben.
8. Bei 165° Grad Umluft im Ofen 30 Minuten backen.
9. Den gebackenen Linsenbraten auskühlen lassen und mit einem scharfen Messer in 4 cm breite Tranchen schneiden.

Den Linsenbraten z.B. mit gebratenem Pak Choi und einer Randen-Tarte Tatin servieren.



i Beluga Linsen Facts

Linsen gehören zu den **ältesten Kulturpflanzen** der Welt. Es gibt rote, gelbe, grüne, braune und schwarze Linsen. In der Schweiz werden hauptsächlich **grüne Linsen** oder auch **Berglinsen angebaut**. Die im Rezept verwendeten, schwarzen Beluga Linsen schmecken leicht erdig bis nussig und passen sowohl geschmacklich als auch farblich gut zu **Äpfeln, Randen, Rüeblli und frischen Kräutern**.

→ Belugalinsen sind im Bioladen und bei **Biofarm** erhältlich und kosten CHF 6.80 pro 500 g.

Hülsenfrüchte Taler mediterrane Art im Ackerbohnenbrot mit Gemüse und Tzatziki

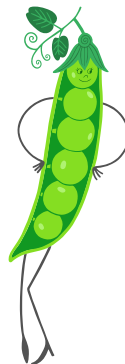


▼ Bergackerbohnen Tipps

- Das Mehl aus Ackerbohnen ist aromatisch, schmeckt nussig und ist vielseitig einsetzbar, z.B. für **Brot**, **Spätzli**, **Gnocchi**, **Pizokel** und andere Teige.
- Die getrockneten Ackerbohnen haben einen hohen Anteil an Proteinen, ca. 25-30% und einen hohen Nahrungsfasergehalt von ca. 25%.
- Werden Ackerbohnen als ganze Bohne gekocht, sollten diese vorher für mindestens **12 bis 24 Stunden eingeweicht** und das Einweichwasser einmal gewechselt werden. Die Ackerbohnen anschliessend für 60-90 Minuten in reichlich Wasser kochen oder für ca.

8-10 Minuten in den Dampfkochtopf geben.

- Nach dem Kochen können die Bohnen 1 bis 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Werden Ackerbohnen mit Getreide, wie z.B. Brot oder Reis kombiniert, werden dem menschlichen Körper alle wichtigen Proteine zugeführt.
- Rezepte mit Ackerbohnen aus dem Albulatal: **Zu den Rezepten**
- Weitere Facts und Tipps zu den Linsen finden sich im Rezept **Harira-Suppe mit Kichererbsen und grünen Linsen**



Zutaten für 4 Personen

1. Zutaten Taler

240 g	braune Linsen
240 g	Kichererbsen
65 g	Haferflocken
1	Zwiebel, geschält, fein gehackt
120 g	Weizenmehl
50 g	Paniermehl
2 TL	italienische Kräuter, getrocknet
2	Eier
	Salz, Pfeffer, Paprika

2. Zutaten Ackerbohnenbrot

220 g	Ackerbohnenmehl
300 ml	Wasser
400 g	Weizenmehl
170 ml	lauwarmes Wasser
10 g	Trockenhefe
10 g	Salz

3. Zutaten Tzatziki

150 g	griechisches Joghurt
1 TL	Zitronensaft
1 Stück	Salatgurke
1 TL	Olivener Öl, kaltgepresst
1	Knoblauchzehe
	Salz & Pfeffer

4. Zutaten Gemüse

	Gemüse der Saison, z.B. 180 g rote und 180 g gelbe Rüebli
	100 g Lauch
	Öl, Paprika gemahlen, Salz & Pfeffer

1. Zubereitung Taler

1. Die Linsen und Kichererbsen über Nacht in ausreichend Wasser einweichen.
2. Das Einweichwasser abgiessen und die Linsen und die Kichererbsen separat weich kochen und abkühlen lassen.
3. Einen Teil der Linsen und der Kichererbsen mit einem Pürierstab mixen, die anderen belassen
4. Die fein gehackten Zwiebeln mit Öl weich dünsten.
5. Die Zwiebeln und die Hülsenfrüchte mit den restlichen Zutaten vermengen und eine geschmeidige, formbare Masse herstellen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
6. Aus der Masse kleine Taler formen und in der Bratpfanne mit Öl goldbraun ausbacken.

2. Zubereitung Ackerbohnenbrot

1. Das Ackerbohnenmehl mit dem Wasser vermengen und 5 Minuten ruhen lassen.
2. Das Weizenmehl, das lauwarme Wasser, die Hefe und das Salz hinzufügen und einen glatten Teig herstellen.
3. Den Teig bei Raumtemperatur über Nacht gehen lassen.
4. Am nächsten Tag den Teig formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und das Brot bei 200°C für 35-45 Minuten backen.

3. Zubereitung Tzatziki

1. Die Salatgurke schälen und entkernen, danach mit einer Raffel (z.B. Bircherraffel) reiben, wenig salzen und 30 Minuten stehen lassen. Anschliessend gut ausdrücken und das gezogene Wasser abgiessen.
2. Die Knoblauchzehe schälen, pressen und mit Joghurt und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Olivenöl zum Schluss darüber träufeln.

4. Zubereitung Gemüse

1. Das Gemüse rüsten und in feine Streifen schneiden.
2. Die Gemüsestreifen in einer Pfanne in 2 EL Öl scharf anbraten und abschmecken.
3. Das lauwarme Gemüse mit den Hülsenfrüchte-Talern im Ackerbohnenbrot und dem Tzatziki servieren.

i Bergackerbohnen Facts

Die Ackerbohne ist eine ausgezeichnete heimische Proteinquelle und wird u. a. auch als «Puffbohne», «Saubohne», «Feldbohne» oder «Favabohne» bezeichnet. Die Ackerbohne hinterlässt im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten im Boden am meisten Stickstoff und ist ein sehr guter Bodenlockerer – ideal für den Anbau nachfolgender Kulturen. Da die Ackerbohne frostunempfindlich ist, eignet sie sich sehr gut

für den Anbau im Berggebiet. In der Schweiz werden Ackerbohnen als Viehfutter angebaut, als Nahrungsmittel ist die Ackerbohne noch relativ unbekannt. Im **Albulatal** werden Bergackerbohnen angebaut und als Bergackerbohnen, Bergackerbohnen-Bruch, Bergackerbohnen-Mehl und Bergackerbohnen-Griess verkauft.

→ Erhältlich ist Ackerbohnenmehl aus dem Albulatal bei Schwarzenbach: **Zum Shop**. Ein Sack Mehl à 500 g kostet CHF 11.-

Ein Rezept vom Zebra Bistro

Gedämpfter Kürbis «Potimarron à la vapeur», gefüllt mit Kichererbsen und Berglinsen



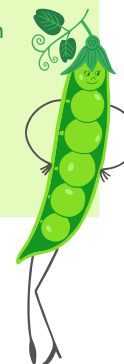
Foto: Zebra Bistro

♥ Kichererbsen Tipps

- Kichererbsen für **12 bis 24 Stunden** vor dem Kochen einweichen.
- Die eingeweichten Kichererbsen abgiessen, abspülen und in frischem Wasser für mindestens 60 bis 90 Minuten kochen.
- Den Kichererbsen kann beim Kochen **Natriumbicarbonat** hinzugefügt werden, so werden sie weicher.
- Um die Kichererbsen verdaulicher zu machen, kann man die Haut abnehmen, indem man sie zwischen den Fingern reibt oder leicht auf die Haut drückt.
- Kichererbsen sind entweder vorgekocht in Gläsern bzw. Konserven oder getrocknet erhältlich. Getrocknete Kichererbsen lagert man am besten in einem **luftdichten Behälter** an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort.

Zutaten für 4 Personen

60 g	Berglinsen
60 g	Kichererbsen
1-2	Kartoffeln, festkochend
1	Hokkaido Kürbis, klein
100 g	Champignons oder Kräuterseitlinge
1	Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe
6 EL	Rapsöl
35 g	Haselnüsse oder Baumnüsse, gehackt
25 g	Haferflockenmehl (Haferflocken fein gemixt)
½ EL	Senf
	Salz
1 TL	Thymian



i Kichererbsen Facts

Die Kichererbse gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler und mag es warm und trocken, daher ist sie vor allem für den Anbau in trockenen Regionen der Schweiz interessant. Mit dem Klimawandel und den **zunehmend trockenen Sommern** in der Schweiz, wird ihr Anbau immer wichtiger werden.

→ Erhältlich sind Kichererbsen aus der Schweiz z.B. bei Biofarm, 1 Beutel à 500 g kostet CHF 9.50

→ Vorgekochte Kichererbsen: www.schoenifood.ch/sortiment/sous-vide

Zubereitung

1. Die Berglinsen und Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Das Einweichwasser abgiessen und die Linsen und Kichererbsen getrennt in frischem Wasser ca. 60 bis 90 Minuten kochen, bis man sie mit den Fingern zerdrücken kann.
2. Kartoffeln kochen, bis sie gar sind.
3. Den Kürbis waschen, aushöhlen und von innen salzen.
4. Die Kartoffeln, Pilze, die Zwiebel und den Knoblauch rüsten und in ca. 5 mm grosse Würfel schneiden oder mit einem Mixer zerkleinern, bis eine grobe krümelige Masse entsteht.
5. In einer Bratpfanne etwas Öl erhitzen. Die Gemüsemasse darin für 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
6. Nüsse klein hacken.
7. Haferflocken zu Mehl mixen.
8. Die Gemüsemasse mit den Nüssen, dem Haferflockenmehl, den Berglinsen und den Kichererbsen vermischen.
9. Die Masse mit Salz, frischem Thymian und Senf abschmecken.
10. Den ausgehöhlten Kürbis mit der Masse füllen und gut andrücken, so dass keine Luft-einschlüsse mehr vorhanden sind.
11. Den Kürbis im Ofen bei 100°C für 45 Minuten garen. Alternativ kann der Kürbis mit einem Dampfeinsatz im Kochtopf für 45 Minuten gegart werden. Der Kürbis sollte «al dente» sein und nicht zu weich werden.

Nach Belieben kann das Gericht mit eingelegtem Kürbis, Zitronenschalen in feinen Streifen oder gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl garniert werden.

Anmerkungen Zebra Bistro: Dieses Gericht lässt sich komplett aus Schweizer Zutaten zubereiten. Generell lohnt es sich, hochwertige Produkte z.B. auf dem Markt einzukaufen, denn der Eigengeschmack der Zutaten macht das Gericht aus. Beispielsweise haben Schweizer Bergkartoffeln (www.bergkartoffeln.ch) einen intensiveren Geschmack als herkömmliche Kartoffeln.

Ein Rezept vom ZFV

Linsenpakora mit Süsskartoffeln und Erbsen, dazu Tzatziki



Erbsen Tipps

- Gartenerbsen sind die einzigen Hülsenfrüchte, die roh verzehrt werden können.
- *Cajun ist eine Gewürzmischung aus Louisiana und besteht aus Kräutern wie Oregano, Thymian und Rosmarin, pikanten Schoten wie Chili und Cayenne-

Pfeffer sowie Paprika, Tomatenflocken, Zwiebeln und schwarzem Pfeffer. Die Zutaten variieren je nach Hersteller der Mischung. Die Gewürzmischung kann z.B. im Detailhandel (Migros) gekauft werden oder online (zum Beispiel beim Achterhof) bestellt werden.

Zutaten für 4 Personen

60 g	Linsen, rot
90 g	Süsskartoffeln
60 g	Erbsen
¼ Bund	Pfefferminze, frisch
¼ Bund	Koriander, frisch
60 g	Frühlingszwiebeln
3 EL	Curry Paste Massaman
1 TL	Gewürzmischung Cajun*
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Salz
280 g	Linsenmehl (e.g. von der Marke Mokä)
1 EL	Backpulver
40 ml	Wasser / Eiswürfel
10 EL	Rapsöl

Zutaten Tzatziki

1	Salatgurke
1 TL	Salz
2-3	Knoblauchzehen
180 g	vegane Alternative zu Crème Fraîche
1 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft

i Erbsen Facts

Die Gartenerbse gehört botanisch gesehen zur Familie der Hülsenfrüchtler und ist eine der **ältesten Kulturpflanzen**. Gekochte Gartenerbsen enthalten 6,6 g Protein pro 100 g. Im Vergleich dazu enthalten 100 g gekochte Kichererbsen 7,3 g Protein.

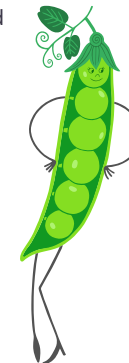
Erbsen sind **fettarm** und enthalten Vitamine E, B und Beta-Carotin sowie Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Eisen, Phosphor, Calcium und Zink.

Zubereitung

1. Die roten Linsen abspülen und weich kochen.
2. Süsskartoffeln rüsten, klein schneiden und gemeinsam mit den Erbsen in Öl dünsten, bis sie gar sind.
3. Die gekochten Linsen, Süsskartoffeln und Erbsen in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.
4. Pfefferminze, Koriander und Frühlingszwiebeln waschen, klein hacken und mit den Gewürzen zu der Mischung geben. Gut vermengen.
5. Das Linsenmehl und das Backpulver dazugeben und unterrühren. Anschliessend das kalte Wasser oder die Eiswürfel begeben und zu einer formbaren, leicht feuchten Masse vermengen.
6. Die Mischung abdecken und für 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
7. In der Zwischenzeit das Tzatziki zubereiten, siehe unten.
8. Die Masse anschliessend mit einem Esslöffel portionieren und die Linsenpakoras im heissen Rapsöl für 5 Minuten pro Seite ausbacken, bis sie goldbraun sind.
9. Die Linsenpakoras auf einem Gitter oder Haushaltspapier abtropfen lassen und heiss servieren.

Zubereitung Tzatziki

1. Die Gurke schälen, an der Kücherraffel fein reiben oder zu Julienne schneiden.
2. Die geriebene Gurke in ein Sieb geben, mit dem Salz vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
3. Die Knoblauchzehen pressen, mit der veganen Alternative zu Crème Fraîche, dem Olivenöl und dem Zitronensaft in eine Schüssel geben.
4. Die Gurken ausdrücken und daruntermischen. Alles gut verrühren.



Hülsenfrüchte-Randen-Burger



Foto: Stadtspital Waid

Zutaten für 8 Personen

40 g	Zwiebeln, geschält
40 g	Knollensellerie, geschält
100 g	Rande, gekocht
51 g	Linzen, rot gekocht
56 g	Linzen, braun gekocht
120 g	Borlotti Bohnen, gekocht
2	Eier
40 g	Mehl
9 g	Salz
0,8 g	Paprika edelsüss, gemahlen
24 g	Schnittlauch, klein geschnitten
20 g	Petersilie, klein geschnitten
80 g	gedörnte Tomaten
80 g	Mozzarella
4 g	Basilikumpesto
0,8 g	Pfeffer weiss, gemahlen
4 g	Knoblauch
60 g	Grana Padano
80 g	Pfälzer Rüebli, geschält
40 g	Fenchel
80 g	Zucchini

Zubereitung

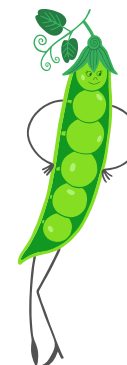
1. Die braunen Linzen und die Borlotti Bohnen separat über Nacht in reichlich Wasser einweichen und das Einweichwasser vor dem Kochen abgiessen.
 2. Die roten und braunen Linzen sowie die Borlotti Bohnen in reichlich Wasser getrennt weich kochen.
 3. Alle Zutaten waschen, schälen.
 4. Die Kräuter klein schneiden und die restlichen Zutaten grob zerkleinern.
 5. Die Hälfte der Masse pürieren, die andere Hälfte klein hacken.
 6. Alles zusammen gut vermischen und durchrühren. Die Masse pro Patty entspricht ca. 120 g.
 7. Burgerpatties formen und in Öl anbraten
- Den Burger in einem Brioche Bun oder Brötchen mit Gurkenscheiben, eingelegten Zwiebeln, Salat und Sauce servieren.

♥ Bohnen Tipps

- Borlotti-Bohnen gehören zu den festkochenden Hülsenfrüchten und eignen sich gut in **Eintöpfen**, kräftigen **Suppen** (wie Minestrone), im **Salat** oder als Beilage zu mediterranen Gerichten.
- Die Kombination von Bohnen mit Getreide – z.B. in Pastagerichten oder mit Polenta – sorgt für eine optimale Proteinaufnahme.
- Borlotti-Bohnen mit fließendem, kaltem Wasser abspülen und **über Nacht einweichen**. Die Bohnen am nächsten Tag gut abspülen und mit frischem Wasser im Verhältnis 3:1 zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 60 Minuten weich garen. Salz und säurehaltige Zutaten wie Zitronensaft oder Essig erst nach dem Kochen beifügen.

i Bohnen Facts

Borlotti-Bohnen haben ihren Ursprung in **Südamerika** und sind heute besonders in der **italienischen Küche** tief verwurzelt.



Ein Rezept des Restaurants Markthalle im Viadukt

Ball aus fermentierten schwarzen Bohnen mit geräuchertem Ziegenfrischkäse auf Erbsenpüree mit Bärlauch und Linsensprossen



Foto: Restaurant Markthalle

▼ Schwarze Bohnen Tipps

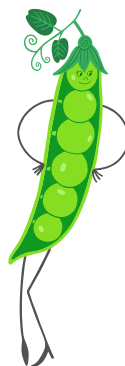
- Schwarze Bohnen gehören zu den festkochenden Hülsenfrüchten und eignen sich gut in **Eintöpfen**, **Suppen**, im **Salat** oder auch in süssen Gerichten wie z.B. **Brownies**.
- Der feine, aromatisch-nussige Geschmack von Schwarzen Bohnen eignet sich sehr gut in Kombination mit **scharfen Gerichten** und Aromen.
- Die Kombination von Bohnen mit Getreide – z.B. in Reisgerichten – sorgt für eine optimale Proteinaufnahme.
- Schwarze Bohnen mit fliessendem, kaltem Wasser abspülen und über Nacht einweichen. Die Bohnen am nächsten Tag gut abspülen und mit frischem Wasser im Verhältnis 3:1 zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 60 Minuten weich garen. Salz und säurehaltige Zutaten wie Zitronensaft oder Essig, erst nach dem Kochen beifügen.

ⓘ Schwarze Bohnen Facts

Bohnen werden weltweit in nahezu **allen Kulturen** angebaut. Getrocknete Bohnen sind unter den Hülsenfrüchten von grösster Bedeutung und stellen in Afrika, Asien und Südamerika einer der Hauptquellen für hochwertiges Protein dar.

Schwarze Bohnen wurden bereits vor mehr als **7000 Jahren** in China und Ägypten kultiviert.

→ Schwarze Bohnen aus der Schweiz sind bei **Biofarm** erhältlich und kosten CHF 8.30 pro 500 g.



Zutaten für 4 Personen

150 g	schwarze Bohnen, getrocknet
450 ml	Wasser
2 TL	Salz (gestrichen)
1	kleine Zwiebeln, rot
1	Knoblauchzehe
2	Zweige Thymian
1/3 Stück	Peperoncini
120 g	Ziegenfrischkäse, geräuchert (falls erhältlich)
160 g	Zwiebeln, gelb
3	Knoblauchzehen
800 g	Erbsen grün, tiefgekühlt
160 g	Butter
20 g	Erbsen Shoyu von "Das Pure" oder Sojasauce
2 TL	Salz (gestrichen) Pfeffer schwarz aus der Mühle
50 g	Bärlauch, klein geschnitten
50 g	Erbsen, frisch
40 g	Linsen für Sprossen
12 Stück	essbare Frühlingsblüten

Vorbereitung

1. Schwarze Bohnen mit Wasser und Salz in einen Behälter geben und luftdicht verschliessen. Falls nötig, die Bohnen beschweren. Für drei Tage bei 21-25°C fermentieren.
2. Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb geben und abspülen. Einen Behälter mit Watte oder Papier auslegen und gut mit Wasser benetzen. Die Linsen darauf verteilen, abdecken und an einen warmen Ort stellen. Diese Schritte (ausser dem Einweichen), täglich wiederholen bis die Sprossen

wachsen. Kann bis zu fünf Tage dauern, hängt von der Temperatur ab.

3. Ziegenkäse kneten, bis man ihn zu vier Kugeln formen kann. Die Kugeln am besten über Nacht kühl stellen, sie werden dadurch fester

Zubereitung Bohnenbälle

1. Für die Bohnenbälle die gekochten, schwarzen Bohnen gründlich waschen, abtropfen lassen und anschliessend mixen.
2. Die rote Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Peperoncini und Thymian hacken und mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den pürierten Bohnen gut vermischen und kneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Bohnenmasse gleichmässig in vier Portionen aufteilen und die vier Ziegenkäsebällchen mit der Bohnenmasse einhüllen und gut andrücken. Es dürfen keine Luft einschüsse mehr vorhanden sein, da sie sonst beim Frittieren aufplatzen könnten.
5. Die Bohnenbälle bei 160°C für 6 Minuten frittieren.

Zubereitung Erbsenpüree

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Erbsen zusammen mit der Butter langsam dünsten, bis die Zwiebeln anfangen zu karamellisieren.
3. Erbsen Shoyu oder Sojasauce, Salz, Pfeffer und frischen Bärlauch beifügen und mischen.
4. Anschliessend mit einem Stabmixer mixen, bis ein feines Püree entsteht. Falls der Mixer nicht stark genug ist, durch ein feines Sieb drücken und das Püree abschmecken

Anrichten

Das Erbsenpüree auf dem Teller verteilen und einen Bohnenball darauf platzieren. Die frischen Erbsen kurz mit wenig Butter dünsten und zusammen mit den Sprossen anrichten. Essbare Frühlingsblüten darauf verteilen und geniessen.

📌 Tipps vom Koch:

Sprossen züchten während **4-5 Tagen**. Fermentation während **3-4 Tagen**. Durch die Fermentation und das Keimen sind die Hülsenfrüchte in diesem Rezept besser verdaulich. Es gelingt aber auch ohne Fermentation. Bohnenballs und Erbsenpüree können auch problemlos am Vortag vorbereitet werden.

Wo gibt es Schweizer Hülsenfrüchte zu kaufen

Indem du Ackerbohne, Bohne, Erbse, Linse, Kichererbse, Soja und Süsslupine aus der Schweiz konsumierst, förderst du eine umweltbewusste Landwirtschaft und gestaltest zusammen mit Landwirt:innen und Herstellenden die Zukunft. Achte auf die Kennzeichnung «Schweizer Hülsenfrüchte» und probiere mehr innovative Produkte von Herstellern aus deiner Region.

Wir haben spannende und innovative Produkte für dich zusammengestellt, die eines gemeinsam haben: du förderst die **umweltfreundliche Produktion** und **Verarbeitung von Hülsenfrüchten in der Schweiz**.

Biofarm Circunis (biofarm.ch - Bern)

Der Genossenschaft Biofarm verdanken wir, dass Linsen wieder in der Schweiz angebaut werden. In der Linie Circunis findest du getrocknete Linsen vom Typ Anicia (grüne Linsen), schwarze Beluga-Linsen und Berglinsen, aber auch Kichererbsen und Bohnen aus Schweizer Knospe-Anbau.

Verkaufsstellen in Zürich: Zum Beispiel in Bioläden, im Bachsermarkt und in vielen Genossenschaftsläden. Oder direkt bei Biofarm online bestellen.

Mokä (moka.ch - Zürich / Bern)

Mokä revolutioniert die pflanzliche Ernährung. Sie schaffen es, aus einfachen Rohstoffen wie Linsen und Ackerbohnen durch Fermentation geschmacksintensive Produkte zu entwickeln. Mokä Linsenprodukte von Rosmarin Rebell bis Pfeffriges Cajun – Schmeckt! Mokä setzt auf Anicia-Linsen. Für die „Rosmarin Rebell“-Mischung werden Beluga-Linsen verwendet.

Verkaufsstellen in Zürich: Bachsermarkt Kalkbreite oder online bestellen.

Lentl (lentl.ch - Zürich)

Der *Lentl* Linsenaufstrich kommt ohne Konservierungsstoffe aus. Das Unternehmen zeigt, wie vielseitig die Schweizer Linse sein kann, wenn sie kreativ verarbeitet wird; beispielsweise zusammen mit Tomaten. Frische und kurze Transportwege kannst du bei ihren Produkten erwarten. *Lentl* verarbeitet meist braune Linsen oder Anicia, manchmal auch Beluga-Linsen.

Verkaufsstellen in Zürich: *Lentl* findest du zum Beispiel bei Eva's Apples. Beim MEET & COLLECT lernst du die Macher:innen persönlich kennen.

Protaneo (protaneo.ch, Zürich)

Erstklassige pflanzliche Proteine aus Schweizer Herkunft. Das Pflanzenhack und das Pflanzengeschnetzelte werden aus regionalen Ackerbohnen und gelben Erbsen hergestellt, welche aus nachhaltiger Produktion stammen, keine Lebensmittelzusatzstoffe enthalten und dem IP-Suisse-Label entsprechen. Schmeckt im Thai-Curry und auch im Tandoori Sandwich.

Verkaufsstellen: Online bestellen bei protaneo.ch

New Roots (yellowsunshine.ch, Bern)

Yellow Sunshine Lupi für die Pfanne wird aus Süsslupinen gemacht, veredelt durch Fermentation mit wertvollen Mikroorganismen. Da die Süsslupine alle Eiweisse enthält, die der menschliche Körper braucht, ist sie pflanzliche Proteinküche vom Besten. Für Lupi wird die Weisse Süsslupine verwendet, die in der Schweiz wächst.

Verkaufsstellen: viele Bioläden, Bachsermarkt oder Eva's Apples.

Luya (luya.bio, Bern)

Frische Küche braucht keine Imitate. Protein– traditionell fermentiert für Nuggets und Geschnetzelt, aus einer Kombination von Kichererbsen und Okara. Okara ist ein Nebenprodukt der Herstellung von Tofu oder Sojamilch und wird sonst kaum verwendet. Hier also doppelt genutzt und lecker!

Verkaufsstellen: Coop oder direkt bestellen!

Das Pure (daspure.ch, Zürich)

Das Pure ist in Wetzikon mit eigenem Manufaktur-Laden. Der Tempeh Burger wird aus Schweizer Bio-Sojabohnen durch traditionelle Fermentation hergestellt mit einem nussigen, herzhaften Aroma und dezent geräuchert oder fein mariniert. Von Natur aus proteinreich, ballaststoffreich und durch die Fermentation besonders bekömmlich.

Verkaufsstellen in Zürich: www.daspure.ch/verkaufsstellen oder online www.daspure.ch/online-shop bestellen.

Yumetofu (yumetofu.ch, Winterthur)

Tofu ist - wenn er auf authentische Weise zubereitet wird - genauso vielfältig und komplex wie Käse und guter Wein. YUMETOFOU beherrscht das Handwerk und lässt dich guten Tofu probieren, bald auch mit Schweizer Soja.

Verkaufsstellen: Yumetofu versendet dir deinen Tofu im Abo: www.yumetofu.ch/tofu-abo

Impressum

Ernährungsforum Zürich, Edition 2026

Bohne auf die Bühne:

Rezepte mit Hülsenfrüchten

Texte und redaktionelle Begleitung der Rezepte

Sophie Frei (freistil), Anja Wüst
(Ernährungsforum Zürich), Melanie
Paschke (Ernährungsforum Zürich)

Grafik

Leila Merkofer

Rezepte von:

Linda Hüsser: Roter Delfin
Fouad Al-Ghazali: Café Korsilo
Stefan Stritt: ZFV Pionier
Olivier Kern: Stadtspital Zürich Triemli
Ivan Sculati: ZFV
Alejandro Guevara: ZFV
Aurelio Antolinez: Restaurant Beke
Stephane Mansuy: GFA Bachwiesen
Restaurant DAR
Lily's Unlimited
Fabian Fuchs: Restaurant Neue Taverne
Lukas Brunner: Restaurant 8610
Dario Bucevic: GFA Mattenhof
Julia Lerch: Restaurant Zebra
Alexander Keller: ZFV
Enrico Dahl: Stadtspital Triemli / Stadtspital Waid
Sara Hochuli: Café Miyuko
Daniel Gfeller: Restaurant Markthalle im Viadukt

Mit Dank an:



Unterstützt durch KlimUp,
ein Förderprogramm der Stadt Zürich.

freistil

Leila Merkofer