

Salz darf bei Hülsenfrüchten von Anfang an ins

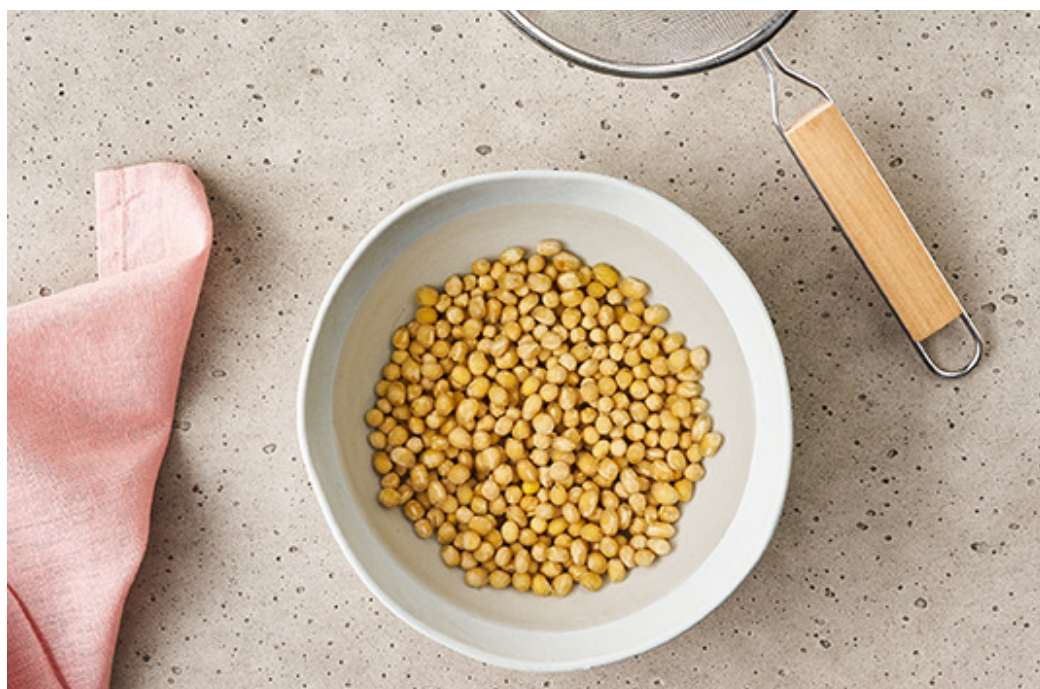
Wasser

Was beim Einweichen und Kochen wirklich wichtig ist

Berlin, 08. September 2026 – Salz erst ganz zum Schluss und Hülsenfrüchte unbedingt über Nacht einweichen. Rund um die Zubereitung getrockneter Hülsenfrüchte halten sich einige Regeln, die den Umgang mit ihnen komplizierter erscheinen lassen, als er tatsächlich ist. Dabei darf Salz von Anfang an ins Kochwasser. Und auch das Einweichen lässt sich mit wenig Aufwand in den Alltag integrieren.

Einweichen muss nicht kompliziert sein

Ganze getrocknete Ackerbohnen, Körnererbsen, Sojabohnen und Süßlupinen werden vor dem Kochen für etwa acht bis zwölf Stunden eingeweicht. Praktisch ist es, sie am Abend mit Wasser anzusetzen und am nächsten Tag weiterzuverarbeiten. Während des Einweichens quellen die Samen auf und die spätere Garzeit verkürzt sich.



Bei geschälten Ackerbohnen und geschälten Körnererbsen kann das Einweichen entfallen. Ohne Samenschale lassen sie sich oft direkt garen. Wie das jeweilige Produkt zubereitet wird, zeigt die Packungsangabe.

Herausgeber:

Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin

☎ 030/235 97 99 – 0

☎ 030/235 97 99 – 99

✉ info@ufop.de

Nach dem Einweichen wird das Wasser weggeschüttet. Die Hülsenfrüchte werden anschließend gründlich abgespült und mit frischem Wasser zum Kochen gebracht. Einweichen und Erhitzen sorgen nicht nur dafür, dass die Samen weich werden. Sie reduzieren oder inaktivieren auch natürliche Pflanzenstoffe, die roh unerwünschte Wirkungen haben können.

Salz darf früh dazu, Säure besser später

Beim Salzen darf man eine alte Küchenregel getrost vergessen. Salz verhindert nicht, dass Hülsenfrüchte weich werden. Es kann deshalb bereits von Anfang an ins Kochwasser gegeben werden. Auch Kräuter, Knoblauch oder Zwiebeln können beim Garen für zusätzliches Aroma sorgen.

Warten sollte man dagegen mit sauren Zutaten. Essig, Zitronensaft oder auch Tomaten kommen am besten erst hinzu, wenn die Hülsenfrüchte weich sind. Säure kann das Garen verlangsamen.

Wie lange Ackerbohnen, Körnererbsen, Sojabohnen und Süßlupinen kochen müssen, hängt unter anderem von der Kultur, der Verarbeitung und der Lagerdauer ab. Länger gelagerte Samen brauchen häufig mehr Zeit, bis sie weich sind. Für die übliche Garzeit bietet die Packungsangabe eine gute Orientierung. Fertig sind die Hülsenfrüchte, wenn sie vollständig weich sind und sich leicht kauen oder mit einer Gabel zerdrücken lassen.

Wer Zeit sparen möchte, kann zusätzlich einen Schnellkochtopf nutzen. Durch das Garen unter Druck lässt sich die Kochzeit deutlich verkürzen. Auch eine kleine Menge Natron kann dazu beitragen, dass getrocknete Hülsenfrüchte schneller weich werden. Es sollte allerdings sparsam eingesetzt werden, weil größere Mengen Geschmack, Farbe und Konsistenz beeinflussen können.

Vorkochen spart im Alltag Zeit

Der praktischste Zeitspartipp ist, gleich mehrere Portionen zu kochen. Ein Teil kann gut verschlossen für die nächsten zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Weitere Portionen lassen sich direkt einfrieren. So müssen Einweichen und Kochen nicht für jede Mahlzeit neu eingeplant werden.

Vorgekochte Ackerbohnen, Körnererbsen, Sojabohnen und Süßlupinen sind anschließend schnell einsatzbereit. Sie eignen sich als Basis für Salate und Bowls, Suppen und Eintöpfe, Currys, Aufstriche oder Bratlinge. Wer sie zunächst eher neutral würzt, kann aus einer vorbereiteten Portion ganz unterschiedliche Gerichte machen.

Getrocknete Hülsenfrüchte brauchen damit zwar etwas Vorlauf, aber nicht ständig Aufmerksamkeit. Einweichen lässt sich über Nacht erledigen, ein Schnellkochtopf kann

die Garzeit verkürzen und größere Mengen lassen sich bequem für mehrere Mahlzeiten vorbereiten. Wer die wenigen Grundregeln kennt, kann Ackerbohnen, Körnererbsen, Sojabohnen und Süßlupinen unkompliziert in den Küchenalltag integrieren.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Redaktionskontakt: Dr. Manuela Specht
Tel. 030/235 97 99 – 30
E-Mail: m.specht@ufop.de

Über „DIE VIER VON HIER!“:

„DIE VIER VON HIER! Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung“ ist eine Absatzförderkampagne, die von der Europäischen Union finanziert wird mit den Zielen, Wissen über europäische Körnerleguminosen zu vermitteln, deren Image zu verbessern und damit Verhaltensänderungen bei den Konsumentinnen und Konsumenten hin zu einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung anzustoßen. Diese Kampagne wird von der Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. von Februar 2024 bis Januar 2027 in Deutschland und Österreich durchgeführt.

Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP):

Die Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) vertritt die politischen Interessen der an der Produktion, Verarbeitung und Vermarktung heimischer Öl- und Eiweißpflanzen beteiligten Unternehmen, Verbände und Institutionen in nationalen und internationalen Gremien. Die UFOP fördert Untersuchungen zur Optimierung der landwirtschaftlichen Produktion und zur Entwicklung neuer Verwertungsmöglichkeiten in den Bereichen Food, Non-Food und Feed. Die Öffentlichkeitsarbeit der UFOP dient der Förderung des Absatzes der Endprodukte heimischer Öl- und Eiweißpflanzen.

Aktuelle Ernährungsempfehlungen zu Körnerleguminosen (Hülsenfrüchte):

Deutschland: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis>

Österreich: <https://www.oege.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oege/>