Information

DIE VIER VON HIER!
Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung
www.dieviervonhier.eu

Hülsenfrüchte zwischen Eintopf und Bowl

Warum Ackerbohnen, Körnererbsen, Sojabohnen und Süßlupinen gerade gut in die moderne Küche passen

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

Berlin, 18.11.2026 – Erbseneintopf war gestern? Nicht unbedingt. Was seit Generationen zur Vorratsküche gehört, passt erstaunlich gut zu aktuellen Foodtrends. Pflanzliches Protein ist gefragt, Meal Prep erleichtert den Küchenalltag und aus vertrauten Zutaten entstehen Bowls, Aufstriche, Bratlinge oder cremige Saucen. Ackerbohnen, Körnererbsen, Sojabohnen und Süßlupinen schlagen dabei eine Brücke zwischen traditioneller Küche und neuen Essgewohnheiten.

„Hülsenfrüchte müssen nicht neu erfunden werden. Spannend ist vielmehr, wie vielseitig wir sie heute einsetzen können“, sagt Stephan Arens, Geschäftsführer der Union zur Förderung von Oel und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) und Agraringenieur. „Ackerbohnen, Körnererbsen, Sojabohnen und Süßlupinen liefern pflanzliches Protein aus europäischem Anbau und lassen sich sowohl klassisch als auch modern zubereiten.“

Alte Zutaten für neue Lieblingsgerichte
Suppen und Eintöpfe bleiben Klassiker. Doch die Möglichkeiten reichen längst weiter. Vorgekochte Körnererbsen oder Ackerbohnen lassen sich pürieren und als Basis für Aufstriche und Dips verwenden. In Bowls sorgen sie für eine sättigende Komponente, in Currys und Pfannengerichten bringen sie Abwechslung. Aus gekochten Hülsenfrüchten entstehen außerdem Bratlinge, Füllungen oder cremige Saucen.


Scharfe Ofenmöhren mit lauwarmer Ackerbohnen-Vinaigrette

Auch Sojabohnen und Süßlupinen eröffnen neue Möglichkeiten. Sojabohnen sind die Grundlage für Tofu, Tempeh und weitere Lebensmittel. Süßlupinen werden unter anderem zu Mehl, Flocken oder proteinreichen Zutaten für unterschiedliche Produkte

Kofinanziert von der Europäischen Union

ENJOY IT'S FROM EUROPE

verarbeitet. Damit treffen Lebensmittel mit langer Anbautradition auf Gerichte und Zubereitungsformen, die heute selbstverständlich zur Alltagsküche gehören.

Der Trend zur Neuinterpretation zeigt sich auch bei vertrauten Gerichten. Aus einem klassischen Erbsengericht kann ein cremiger Aufstrich mit Kräutern und Rapsöl werden. Ackerbohnen passen nicht nur in herzhafte Eintöpfe, sondern auch in Salate oder zu Ofengemüse. Entscheidend ist weniger ein bestimmtes Rezept als die Idee, bekannte Zutaten anders zu verwenden.

Getrocknet, geschält oder vorgekocht

Wer Hülsenfrüchte häufiger verwenden möchte, hat heute die Wahl zwischen verschiedenen Angebotsformen. Getrocknete Ackerbohnen, Körnererbsen, Sojabohnen und Süßlupinen eignen sich gut für die Vorratshaltung, benötigen vor der Zubereitung allerdings etwas Vorbereitung. Sie werden zunächst eingeweicht und anschließend vollständig gegart.

Schneller geht es mit geschälten Ackerbohnen und Körnererbsen. Bei ihnen kann das Einweichen entfallen. Ohne Samenschale garen sie schneller und zerfallen leichter. Das macht sie besonders geeignet für Pürees, Suppen, Aufstriche und andere cremige Gerichte.

Auch mit etwas Planung lässt sich Zeit sparen. Wer gleich mehrere Portionen kocht, kann einen Teil für die nächsten Mahlzeiten im Kühlschrank aufbewahren und weitere Portionen einfrieren. Ein Schnellkochtopf kann die Garzeit zusätzlich verkürzen. So sind Ackerbohnen, Körnererbsen, Sojabohnen und Süßlupinen auch an Tagen schnell zur Hand, an denen wenig Zeit zum Kochen bleibt.

Ein paar Küchenregeln reichen

Ganze getrocknete Hülsenfrüchte werden in der Regel acht bis zwölf Stunden eingeweicht. Danach wird das Einweichwasser weggeschüttet und mit frischem Wasser gekocht.

Salz darf dabei von Anfang an ins Kochwasser. Die verbreitete Annahme, Hülsenfrüchte würden dadurch nicht weich, gilt als überholt. Mit Essig, Zitronensaft und anderen sauren Zutaten sollte man dagegen warten, bis die Hülsenfrüchte gar sind. Säure kann das Weichwerden verzögern.

Tradition und Trend müssen kein Gegensatz sein

Dass Hülsenfrüchte heute wieder stärker in den Blick rücken, hat also weniger mit einer völlig neuen Zutat zu tun als mit einem neuen Blick auf Bekanntes. Was früher vor allem

im Eintopf landete, findet heute ebenso seinen Platz in Bowls, Aufstrichen, Bratlingen und schnellen Alltagsgerichten.

„Vielleicht liegt genau darin ihre Stärke“, sagt Arens. „Wir können auf bewährte Lebensmittel zurückgreifen und sie trotzdem immer wieder neu zubereiten. So verbinden sich Küchentradition und moderne Essgewohnheiten ganz selbstverständlich.“

Ackerbohnen, Körnererbsen, Sojabohnen und Süßlupinen zeigen damit, dass zwischen Großmutters Vorratsschrank und moderner Alltagsküche manchmal weniger Abstand liegt, als man denkt.

Rezepte unter www.dieviervonhier.eu

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/