



## Kochwissen

# Who is who bei Bohnen, Erbsen & Co.?

Von **Anke Klitzing**.

Hülsenfrüchte sind beständig, zuverlässig und fleißig – im Anbau tragen sie reichlich auf kleinen Flächen, sind allesamt reich an Eiweiß und so fester Bestandteil der fleischarmen und fleischlosen Küche. Zumeist werden die Samen gegessen, die sich gewöhnlich leicht trocknen und dann monatelang aufbewahren lassen. Hülsenfrüchte sind in fast allen Küchen der Welt zu finden. Zu ihnen gehören Bohnen, Erbsen, Linsen und Kichererbsen, aber auch Platterbsen und Lupinen ebenso wie Carob und Tamarinde.

Botanisch gesehen gehören auch Erdnüsse dazu, aber diese werden dank kulturgeschichtlicher Entwicklungen heute eben landläufig als Nüsse eingeordnet. Slow Food setzt sich weltweit für den Erhalt von beinahe 250 dieser traditionellen Lebensmittel ein – in Deutschland gehören vier zur Arche des Geschmacks: das Ahrtaler Köksje, die Kesselheimer Zuckererbse, die Alblinse und die Bohne »Paas Lintorfer Frühe«.

## ERBSEN

Die bescheidene Erbse bereichert seit etwa 10 000 Jahren unseren Speiseplan, wie archäologische Funde in Syrien und Anatolien beweisen. Bis ins 17. Jahrhundert wurden Erbsen allerdings nur als Trockengemüse verwendet, zum Beispiel als Erbsensuppe. Tiefgekühlt stehen uns die knackigen kleinen grünen Kugeln heute jederzeit fast wie frisch zur Verfügung. Von Natur aus mild und süßlich schmecken sie fast jedem – was nicht nur an der Süße liegt. Junge Erbsen haben recht viel Umami – die »würzige« Geschmacksqualität, die man konzentriert auch in Parmesankäse, getrockneten Tomaten oder Sojasauce vorfindet.

Trockenerbsen gibt es auch heute noch, grüne und gelbe, entweder ganz oder halbiert. Ganze Trockenerbsen sollten über Nacht eingeweicht werden, Schälernerbsen können gleich gekocht werden, aber brauchen dennoch 1,5–2 Stunden. Als Einlage passen traditionell Räucherspeck und Würstchen – oder für die fleischlose Küche geröstetes Brot obenauf.

Frische grüne Erbsen haben bei uns von Juni bis August Saison, entweder als Gartenerbsen, bei denen nur die Erbsen verzehrt werden, oder als Zuckerschoten, die besonders süß sind und bei denen die Schale (Schote) mitgegessen wird. Beide sollten so frisch wie möglich genutzt werden, aber halten sich in ein feuchtes Tuch gewickelt 2 bis 3 Tage im Kühlschrank.

Zuckerschoten sind beinahe fertig zum Verzehren, sollten aber trotzdem nicht unbedingt roh gegessen werden: 2–3 Minuten in kochendem Wasser oder in Butter in der Pfanne geschwenkt reichen völlig.

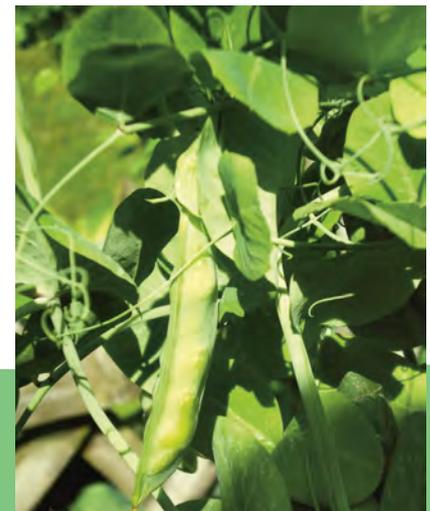


In der Schote gekaufte oder selbst geerntete Erbsen müssen vor dem Kochen daraus befreit werden. Im Norden und Osten der Nation werden sie gepalt, im Süden und Westen gepult – wie auch immer, es geht kinderleicht, nur die Schote der Länge nach aufdrücken und die Erbsen mit dem Finger herauschieben. Sie sind gar nach etwa 5 Minuten in reichlich kochendem Wasser oder in der Pfanne.

Ganz frische Schoten können auch mal ganz gekocht werden – am Tisch werden sie dann in geschmolzene Butter getaucht und die Erbsen herausgelutscht.

### Die Kesselheimer Zuckererbse

Dieser Arche-Passagier aus Kesselheim bei Koblenz wurde früher in großen Mengen für den lokalen Markt erzeugt. Er hat einen aromatischen Erbsengeschmack, bleibt bissfest und kann auch roh verzehrt werden. Die kurze Saison der Zuckererbse beginnt im Frühsommer, aber sie wächst schnell und lässt sich auch gut einfrieren.





### Die Alblinse

Bis in die 1960er-Jahre wurde diese Berglinse mit dem feinen Geschmack auf der Schwäbischen Alb angebaut und stellte eine wichtige Eiweißquelle für die Bevölkerung dar. Niedrige Erträge und hoher Aufwand bei Ernte und Reinigung ließen den Anbau zurückgehen. Seit 1985 widmet sich der Biolandhof Mammel wieder dem Anbau dieser traditionellen Nutzpflanze, von der zwei Sorten 2006 in einem Forschungsinstitut in St. Petersburg wiederentdeckt wurden (s. S. 68 f.).

## LINSEN

Auch Linsen stammen wohl ursprünglich aus dem Nahen Osten. Man nutzt sie eigentlich nur als Trockenware, geschält und ungeschält. Ungeschälte Linsen können grün, gelb, rot, braun, schwarz und sogar lila sein; geschält sind sie orange-rot oder gelb.

Geschälte Linsen sind deutlich schneller gar und für manche leichter bekömmlich, allerdings zerfallen sie beim Kochen und eignen sich daher am besten für Pürees, Suppen, Dals und Currys. Geschmacklich passen gut asiatische Zutaten wie Ingwer, Chili, Koriander und Knoblauch dazu. Die Kochzeit beträgt rund 15 Minuten, und es empfiehlt sich die doppelte Menge an Wasser im Verhältnis zu den Linsen.

Bei ungeschälten Linsen hängt die Kochzeit von der Größe ab. Kleinere Linsen bis zu 5 Millimeter Durchmesser sind in 20–30 Minuten auch ohne Einweichen gar. Größere Linsen, z. B. Tellerlinsen mit 7 Millimeter oder mehr Durchmesser sollten etwa eine Stunde kochen. Mit ein paar Stunden Einweichen verkürzt sich das aber um die Hälfte. Gerne kann man die Linsen schon beim Kochen mit Kräutern, Zwiebel und Knoblauch würzen – auch Salz darf schon ran, und immer die doppelte Menge Wasser nehmen.

Manche Sorten haben einen besonderen Ruf, wie die rotbraunen, eher kleinen Berglinsen, die aromatisch und bissfest bleiben und sich gut für Salate eignen. Ursprünglich aus Frankreich kommt die Puy-Linse, auch sie klein und eher bissfest, mit einer grün-schwarz gesprenkelten Schale. Die Beluga-Linse, sehr klein und schwarz, erinnert an Kaviar; und ihr nussiger Geschmack macht sie in der gehobenen Küche beliebt.

## KICHERERBSEN

Kichererbsen werden schon so lange angebaut, dass man keine Wildform mehr von ihnen kennt. Ursprünglich aus Indien und Südwestasien wanderte sie über den Nahen Osten und Nordafrika bis Spanien und den Mittelmeerraum. Heute sind sie auch bei uns beliebt, als Grundlage für Salate, Eintöpfe, Hummus oder Falafel.

Aus dem Glas oder der Dose sind sie direkt verwendbar, Trockenware sollte mindestens 12 Stunden eingeweicht werden. Dabei nehmen sie viel Wasser auf – gegebenenfalls nachfüllen. Kochen dauert je nach Einweichzeit und gewünschter Bissfestigkeit rund 30 Minuten bis zu 60 Minuten. Das Wasser gerne würzen mit Zwiebel, Knoblauch und Kräutern – auch Salz, aber nichts Saures, das verhärtet die Schalen von Hülsenfrüchten.

Neben den ganzen Kichererbsen wird auch Kichererbsenmehl verwendet, als Panade, wie oft in Indien, Mehlzugabe oder Bindemittel. In Italien wird aus Kichererbsenmehl, Wasser und Olivenöl eine Art Ofenpfannkuchen »farinata« hergestellt und mit groben Salz und Rosmarin bestreut – oder auch mit Käse, Paprika oder Auberginen belegt.



## BOHNEN

Es gibt zahlreiche Bohnensorten – aber nicht alle sind botanisch tatsächlich verwandt. In der Küche kann man sie in drei Gruppen einteilen. Bei den Gartenbohnen isst man die gesamte Schote – grüne Bohnen, auch Prinzessbohnen oder Filetbohnen genannt, breite Bohnen und die gelblichen Wachsbohnen.

Das zweite sind die Trockenbohnen, von denen es viele Sorten gibt: schwarze, weiße, rote Kidneybohnen, Pinto-, Borlotti-, Cannellini-, Lima-, Feuer-, Mungo-, Adzuki- oder Augenbohnen. In der dritten Gruppe sind die Ackerbohnen, auch Fava- oder Dicke Bohnen genannt, die einzigen ursprünglich europäischen Bohnen. Hier isst man auch die Samen, manchmal getrocknet, aber am besten frisch in der Saison. Alle Bohnen mögen kräftige Kräuter, eine fettige Komponente wie Butter oder Speck und gerne auch einen Schuss Säure von Zitrone, Essig oder Joghurt.



Fotos: © StockFood, PhotoCuisine Desgrieux, The Picture Pantry, AdobeStock\_arborpulichram, \_nata777\_7; Raimund Guenster, Margret Artzt

Gartenbohnen sollten frisch, farbsatt und knackig sein. Sie müssen vor dem Verzehr geputzt werden – dabei werden die Enden der Schoten abgezwickelt und gegebenenfalls auch der Faden entfernt, der die Schote entlangläuft. Die Bohnen werden wahlweise in mundgerechte Stücke geschnitten und am besten in sprudelnd kochendem Wasser für etwa 10 Minuten gekocht. Im Mittelmeerraum kocht man grüne Bohnen auch gerne mit Tomaten, Zwiebel und Knoblauch.

Trockenbohnen müssen vor dem Verzehr eingeweicht werden – am besten über Nacht. Dann mit frischem, gesalzenem Wasser kochen – dass Salz Hülsenfrüchte nicht weich werden lässt, ist ein alter Irrglaube. Je nach Größe der Bohnensamen sollten sie 45–60 Minuten kochen. Um das berühmte »Tönchen« nach den Böhnchen zu vermeiden, gerne mit Koriander, Fenchel, Kümmel oder Anis würzen. Konserven in Glas oder Dose sind schon vorgekocht und müssen meist nur gewärmt werden.

Ackerbohnen, wenn nicht getrocknet oder als Konserve, werden in der Schote verkauft und müssen gepult werden. Wenn die Kerne ganz jung sind, kann man diese ganz essen; später in der Saison (Mai bis August) sollte die wachsene Haut der Samen ebenfalls entfernt werden. Frische dicke Bohnen kochen in Salzwasser in etwa 5 Minuten gar. Getrocknete dicke Bohnen müssen eingeweicht und 45–60 Minuten gekocht werden. Als Püree schmecken sie hervorragend mit Speckwürfeln oder pfanngeschwenkten Meeresfrüchten.



### Paas Lintorfer Frühe

Diese Gartenbohne wurde in den 1940ern von der Firma Paas & Co in Lintorf bei Düsseldorf gezüchtet. Ihr feiner, milder Bohnengeschmack machte sie deutschlandweit beliebt, aber nach dem Konkurs der Firma in den 1970ern verschwand die Sorte beinahe. Erst nach der Wiedervereinigung fanden sich Samen in einem Forschungsinstitut in Ostdeutschland wieder. Die »Frühe« entwickelt sich schnell im Garten, braucht aber guten Boden. Sie eignet sich als Beilage, in Salaten oder Suppen. Seit 2014 ist sie Arche-Passagier von Slow Food.

### Ahrtaler Köksje

Ebenfalls Arche-Passagier ist diese Trockenbohne, sie stammt aus dem Kreis Ahrweiler und Raum Köln/Bonn. Die karamellfarbenen, rotgesprenkelten Bohnen ergeben traditionell eine sämige und leicht süßliche Suppe, sind aber auch gut als Brotaufstriche oder im Salat. Heute wird das Köksje nur noch in wenigen Privatgärten angebaut. ●



# ENTDECKEN SIE DIE Heilkraft der Natur!

- Jetzt Probelesen
- 2 Ausgaben für nur 7,50 Euro
- Lieferung frei Haus

**HERBST-  
ANGEBOT:**  
2 AUSGABEN  
inkl. E-Paper für  
iOS & Android



### Bestellung per Post

Schreiben Sie an:  
Abo-Service falkemedia  
NaturApotheke  
Postfach 810640  
70523 Stuttgart

### Bestellung online

[www.naturapotheke-magazin.de/](http://www.naturapotheke-magazin.de/)  
miniabo

### Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:  
+49 711 / 72 52 291