

Hülsenfrüchte satt



Mit ihrem hohen Eiweißgehalt und Nährstoffreichtum sind Hülsenfrüchte für Vegetarier und Veganer ein wichtiger Fleischersatz und in ärmeren Ländern ein vielfältiges Grundnahrungsmittel, das getrocknet lange haltbar ist.

Passend zu unserem kürzlich erschienenen Blog [„Hülsenfrüchte – eine runde Sache“](#) stellen wir Ihnen heute drei tolle Rezeptideen mit unterschiedlichen Hülsenfrüchten vor: Kichererbsen, Linsen, Bohnen und Erbsen. Genießen Sie die geschmackliche Vielfalt dieser Gemüsegruppe. Die vielen Nährstoffe und das gesunde pflanzliche Eiweiß sind ein zusätzliches Plus für Körper und Seele.



[Gerösteter Kichererbsensalat](#)

mit Kichererbsen, Kirschtomaten und gelber Paprika. Der Salat schmeckt herrlich frisch und überzeugt auch noch den letzten Zweifler davon, dass man mit Hülsenfrüchten auch noch andere Gerichte kochen kann außer Erbsensuppe und Linseneintopf.



[Original indisches Dal](#)

mit Linsen: der Klassiker aus der indischen Küche darf in dieser Reihe natürlich nicht fehlen. Sie können beliebig Gemüse hinzufügen. Ob Blumenkohl, Spinat oder Karotten – dieses Grundrezept lässt sich nach Lust und Laune variieren.



Mais-Gemüse-Puffer

mit Erbsenhummus: können Sie warm oder kalt genießen. Die Puffer sind also bestens geeignet, um sie für die Arbeit oder eine Party vorzubereiten.

Weitere Rezeptideen

Diese Rezepte plus einem praktischen Wochenplaner mit Einkaufsliste finden Sie auch in der App unseres Partners SevenCooks. Download hier im [App Store](#) oder bei [Google Play](#). Und das Beste: Sie können sie einfach kostenlos ausprobieren!

Weitere schmackhafte Rezeptideen finden Sie in unserer App [„HealthFood“](#), die für Sie kostenlos zum Download bereit steht.