

# Verwendung und Zubereitung von Hülsenfrüchten

## Weißer Bohnen

etwas süßlich, mehlig

**Kochzeit:** 1-2 Stunden

**Einweichen:** ja

**Geeignet für** Salate, Eintöpfe, Suppen,  
British Baked Beans



## Kidneybohnen

etwas süßlich, mild

**Kochzeit:** 1-2 Stunden

**Einweichen:** ja

**Geeignet für** Salate, Chili con Carne,  
Chili sin Carne, Aufläufe



## Rote Linsen

etwas süßlich, mehlig

**Kochzeit:** 10-15 Min.

**Einweichen:** nein

**Geeignet für** Salate, Suppen, Currys,  
Dals, Beilage, Püree



## Puy Linsen

nussig, aromatisch

**Kochzeit:** bis zu 30 Min.

**Einweichen:** nein

**Geeignet für** Salate, Beilage, Pfannengerichte



## Schwarze Bohnen

süßlich, würzig

**Kochzeit:** 1-2 Stunden

**Einweichen:** ja

**Geeignet für** Südamerikanische  
Eintopfgerichte, Püree



## Gelbe Linsen

mild-nussig, mehlig

**Kochzeit:** 10-15 Min.

**Einweichen:** nein

**Geeignet für** Salate, Suppen, Püree,  
Beilage, Aufstriche



## Kichererbsen

nussig, bissfest

**Kochzeit:** ½ -3 Stunden

**Einweichen:** ja

**Geeignet für** Salate, Eintöpfe,  
Hummus, Falafel



## Grüne Erbsen

getrocknet, geschält

45 Min. **Kochzeit**

**Einweichen:** nein

**Geeignet für** Suppen, Bratlinge, Püree,  
Beilage



Bilder:

Linke Spalte: / AdobeStock / GSDesign, AdobeStock / emuck, AdobeStock / onairjiw, AdobeStock / Brad Pict

Rechte Spalte: AdobeStock / Schlierner , AdobeStock / Thierry Hoarau, AdobeStock / Elena Schweitzer, AdobeStock / zcy