

Aaah, die Freuden des dritten Jahrtausends!

Ja, die Moderne hat viele neue Zutaten mit sich gebracht und darunter auch Hülsenfruchtmehle. Natürlich Modernität bis zu einem gewissen Punkt. Tatsächlich ist Kichererbsenmehl seit Jahrhunderten eine Zutat der italienischen Küche, die auf der gesamten Halbinsel von der Toskana bis nach Sizilien verwendet wird.

Heutzutage ist es jedoch möglich, Linsen-, Erbsen-, Saubohnenmehl zu finden ... Kurz gesagt, wählen Sie Ihre Hülsenfrucht und finden Sie die richtige für Sie! Sie können sie in Zubereitungen wie Farinata, Omeletts aus Hülsenfruchtmehl verwenden, die Sie nach Belieben würzen und füllen können.

Soja- und Lupinenmehl, beide sehr proteinreich, eignen sich auch perfekt für süße Zubereitungen wie Kuchen und Pfannkuchen.

Einziges wunder Punkt: der Preis. Mit Ausnahme des klassischen Kichererbsenmehls sind Hülsenfruchtmehle recht teuer. Es ist sicherlich eine Frage, die mit der Neuartigkeit der Zutat zusammenhängt, von der ich überzeugt bin, dass sie abnehmen wird, wenn sie häufiger vorkommt und auch in großen Vertriebszentren ankommt.

Probieren Sie diese Rezepte mit Hülsenfruchtmehl:

Kichererbsenbrei mit Pilzen Kekse mit Linsenmehl und Schokoladendrops (Delights and Confidences) Crêpes mit Erbsenmehl (Cuor di Ciambella) Hülsenfruchtpaste Barilla Hülsenfrüchte Nudeln hausgemachte Linsen Penne Kichererbsen Fusilli Rote Linsen Nudeln Essen Sie mehr Hülsenfrüchte.



Eng mit Hülsenfruchtmehlen verbunden sind Nudeln aus Hülsenfrüchten, da es sich um eine Zutat handelt, die mit diesen Mehlen zubereitet wird. Hülsennudeln werden genauso verwendet wie normale Nudeln: Mit Saucen oder Gemüse würzen, kalt für Salate verwenden ... Sie müssen nur die für Sie ideale Größe und Hülsenfrucht auswählen.

- Der x-te Vorteil ist außerdem, dass die Hülsenfrüchte-Pasta einen guten Proteingehalt hat, wodurch Ihre Mahlzeit eine schnelle und einfache Proteinquelle ist.
- Achte nur auf das Kochen: Die Hülsenfruchtnudeln neigen schnell zum Überkochen.
- Probieren Sie ihn ein paar Minuten vor dem Kochen, wie auf der Verpackung angegeben, um den perfekten Zeitpunkt zum Abtropfen zu finden.

Genau wie Mehl haben auch Hülsenfrüchtenudeln einen ziemlich hohen Preis. Sie ist bereits in einigen Supermärkten der großen Marken zu finden, kostet aber immer noch mehr als eine herkömmliche Pasta. Mein Rat ist in diesem Fall, es nicht alleine zu verwenden. Versuchen Sie, ein Gericht mit einem Teil Hülsenfrüchtenudeln und einem Teil Grießnudeln zuzubereiten, damit die Verpackung länger hält.

Der Geschmack von Hülsenfrüchten wird auch weniger intensiv sein. Probieren Sie eine dieser Hülsenfruchtpasten: Barilla-Kichererbsen-Pasta Rummo gestreifte Penne mit roten Linsen Fior di Loto Erbsenmakkaroni Keine Angst: Bei Suppen will ich dir nicht sagen, die Hülsenfrüchte in einer Pfanne anschwitzen, pürieren und so servieren, au naturel.

Oder besser gesagt, wenn sie dich verrückt machen, mach weiter! Was ich vorschlagen möchte, ist, der Basis Ihrer Lieblingscreme Hülsenfrüchte hinzuzufügen, um sie proteinreicher zu machen und den Geschmack dessen zu verbergen, was Sie nicht mögen.

Ein klassisches Beispiel für eine Suppe ist die aus Kürbis und Karotten.

Wenn Sie das gekochte Gemüse pürieren, fügen Sie eine Portion Kichererbsen hinzu. Sicherlich wird ihr delikater Geschmack nicht bemerkt, der von den durchdringenderen von Kürbis und Karotten überdeckt wird. Ein Hauch Rosmarin et voilà, versteckte Hülsenfrüchte! Eine weitere super traditionelle Creme sind Kartoffeln und Lauch.

Auch in diesem Fall können Sie die Kichererbsenkarte spielen oder sich für weiße Bohnen (Cannellini, Tondini, di Spagna ...) mit einem ebenso feinen Geschmack entscheiden. Was die Erbsensuppen betrifft, würde ich sagen, dass sie für sich selbst sprechen: Es gibt wenig zu verbergen! Experimentieren Sie mit den Suppen, vorausgesetzt, Sie können die Linsen vermeiden.

- Abgesehen davon, dass sie einen ziemlich starken Geschmack haben, ist das Problem mit Linsen, dass sie jedes Gericht ... krankenhausähnlich machen.
- Also ein sehr wenig einladendes bräunliches Beige. Dies passiert nicht mit Kichererbsen und Cannellini-Bohnen, Hülsenfrüchte mit helleren Tönen.



Wenn Sie sich wirklich für Linsen entscheiden, verwenden Sie eine Mindestmenge im Verhältnis zum Gemüse oder wählen Sie ein stark färbendes Gemüse wie Rote Bete: Da können Linsen sicher nicht schaden! Versuchen Sie, diesen Suppen Hülsenfrüchte hinzuzufügen: Vegane Fenchelcreme (Tavolartegusto).

Kartoffelcreme, Topinambur und Rote Beete (Biancavaniglia)

Creme von Zucchini und Spinat (Fidelity in Cucina) Wie man Hülsenfrüchte kombiniert frische Erbsenhülse rohe Hülsenfrüchte Ein zusätzlicher Vorteil von Hülsenfrüchten ist, dass sie wirklich zu allem passen. Da es sich um eine Protein- und Kohlenhydratquelle handelt, müssen Sie diese mit einer Fettquelle kombinieren, wenn Sie eine vollständige Mahlzeit zubereiten möchten.

Der zeitlose Klassiker ist in diesem Fall Olivenöl: perfekt für einen sommerlichen Hülsenfrüchtesalat sowie als krönender Abschluss einer Cremesuppe. Verachten Sie jedoch nicht die orientalische Note, die Tahini Ihren vegetarischen Gerichten auf der Basis von Hülsenfrüchten verleihen kann. Diese Sesamsauce mit unverwechselbarem Geschmack passt hauptsächlich zu Kichererbsen und Linsen für marokkanisch oder nahöstlich inspirierte Gerichte.

- Und da wir über Samen sprechen, können Sie Hülsenfrüchte durchaus mit einigen öligen Samen kombinieren, von Kürbis- bis Sonnenblumenkernen.
- Auch hier kommen Salate und Suppen in den Sinn, denen die Samen eine knusprige Note verleihen.
- Sie könnten auch eine ausgezeichnete vegane Mayonnaise kreieren, die Sie zusammen mit Ihren Hülsenfrüchte-Burgern verwenden können, vielleicht in einem echten Pub-Sandwich.

- Dazu noch einen bunten Salat und ein paar Tomatenscheiben und Sie werden den klassischen Fleischburger nicht bereuen!

Kann ich Hülsenfrüchte und Nudeln zusammen essen? Absolut ja! Als Neapolitaner fallen mir alle traditionellen Gerichte ein: Nudeln und Linsen, Nudeln und Bohnen, Nudeln und Kichererbsen ... Zwar enthalten Hülsenfrüchte bereits einen Anteil an Kohlenhydraten in sich, allerdings weisen sie auch ein unvollständiges Aminosäureprofil auf.

Was heißt das?

Es bedeutet, dass sie andere Lebensmittel benötigen, um ein vollständiges Protein herzustellen. Keine Panik: Es hat sich gezeigt, dass es nicht notwendig ist, Getreide und Hülsenfrüchte bei derselben Mahlzeit zu essen, um ein vollständiges Protein zu erhalten: Tun Sie es einfach am selben Tag.

Wenn Sie sich jedoch nach einem ähnlichen Gericht sehnen, wissen Sie, dass dies möglich und sehr zu empfehlen ist! Können wir Hülsenfrüchte und Käse kombinieren? Eine etwas kompliziertere Frage. Vom Standpunkt der Proteine aus, wie wir es für Nudeln gesagt haben, gäbe es kein Problem.

- In der Tat würden wir das Protein der Mahlzeit vervollständigen und Käse oder Milchprodukte wären in vielen Fällen auch eine Fettquelle, also Bingo!
- Das Problem bei Käse und Milchprodukten ist die Nährstoffkombination. Viele Hülsenfrüchte (insbesondere Linsen und rote Bohnen) sind eine Eisenquelle.



Dieses in ihnen enthaltene Mineral wird am besten zusammen mit Vitamin C aufgenommen. Kombinieren wir hingegen Hülsenfrüchte mit Milchprodukten, verschlechtert sich die Aufnahme von Eisen.

Wenn Sie also Lust bekommen haben, Ihrem Linsensalat mit zerbröckeltem Feta das gewisse Etwas zu verleihen oder Bohne und Käse zu einem echten mexikanischen Gericht zu kombinieren, verzweifeln Sie nicht: tun Sie es nur in Maßen.