

VERLAGSUNION

IHR MEDIENSERVICE



Die kulinarische Entdeckung des Winters: Hülsenfrüchte (mit Bild)

27.11.2009 - 09:00 Uhr, VU Verlagsunion KG

Wiesbaden (ots) - Das neue Kochmagazin "köstlich vegetarisch - die neue Lust am Kochen" veröffentlicht in der ersten Ausgabe tolle Rezepte mit Hülsenfrüchten und Tipps zu deren Zubereitung.

Linsen, Erbsen und Bohnen - während sie früher nur im Suppentopf landeten, erobern sie heute die Küchen der Sterneköche. Das verwundert kaum, denn sie sind nicht nur in der kalten Jahreszeit ein ideales Gemüse für köstliche Gerichte.

Sie schmecken lecker, lassen sich vielfältig verwandeln und sind super gesund, berichtet das neue Kochmagazin "köstlich vegetarisch - die neue Lust am Kochen", das am 27.11.2009 erstmalig im gut sortierten Zeitschriftenhandel erscheint. Vor allem in der vegetarischen Küche gehören Linsen & Co. zu den wichtigsten und leckersten Lebensmitteln.

Kleine Hülsenfrüchtekunde

Steckbrief: Linsen

Es gilt: Je kleiner die Linse, umso aromatischer und hochwertiger ist sie. Zu den kleinen Sorten gehört die schwarze Beluga-Linse, die den Spitznamen "vegetarischer Kaviar" trägt. Auch die braune Château- oder Champagne-Linse, die grüne Puy-Linse sowie die braune Berglinse sind kleine, edle Linsen. Die typischen Suppen- und Eintopf-linsen sind die großen braunen oder grünen Tellerlinsen. Rote Linsen sind geschält. Sie zerfallen beim Kochen nach kurzer Zeit zu Brei - ideal für Pürees, Aufstriche oder sämige Suppen.

Steckbrief: Bohnen

Die bekanntesten Bohnen sind sicher die roten Kidneybohnen. Doch vor allem im Bioladen gibt's eine große Vielfalt: kleine schwarze Bohnen, weiß-braune Marmorbohnen, dicke weiße Bohnen, zarte Azukibohnen oder braun-rot gesprenkelte Pintobohnen. In den meisten Gerichten lassen sich die Bohnensorten untereinander austauschen, lediglich die Garzeit variiert (Packungsaufschrift beachten). Bohnen bleiben auch nach dem Kochen in Form, manchmal platzt jedoch ihre Schale etwas auf.

Steckbrief: Erbsen

Die hartnäckigsten Hülsenfrüchte überhaupt sind die Kichererbsen. Bis sie weich sind, müssen sie rund eine Stunde und länger kochen - trotz vorherigem Einweichen. Doch der Aufwand lohnt sich, denn sie schmecken herrlich nussig-aromatisch. Grüne Erbsen sind die typische Zutat für Eintöpfe und Suppen. Sie sind auch halbiert im Handel, garen deshalb schneller und zerfallen zu Brei - eine raffinierte Alternative zu Kartoffelpüree.

Die besten Küchentipps

- Bohnen und Erbsen vor dem Garen in Wasser einweichen, verkürzt Garzeit und macht sie bekömmlicher; Linsen brauchen nicht eingeweicht zu werden
- Faustregel: drei Tassen Wasser auf eine Tasse Hülsenfrüchte
- Einweichwasser zum Kochen nutzen
- erst salzen, wenn Hülsenfrüchte weich sind, Salz verzögert das Garen
- eine Messerspitze Natron am Kochwasser lässt sie schneller weich werden und sie platzen nicht auf

- Gewürze wie Anis, Fenchel, Kümmel und Koriander verbessern die Bekömmlichkeit von Hülsenfrüchten Einkaufstipp

Die größte Auswahl an Hülsenfrüchten gibt's im Bioladen und Reformhaus.

Gesunde Früchtchen

Die kleinen Hülsenfrüchte haben's in sich. Sie...

- liefern sehr viel Eiweiß - 20 bis 24 Gramm pro 100 Gramm - genauso viel wie etwa 100 Gramm Schweinefleisch
- sind reich an Ballaststoffen - gut für die Verdauung und den Cholesterinspiegel
- enthalten viel Eisen, Magnesium, Phosphor sowie Vitamin B1 und Folsäure
- sind fettarm und liefern nur rund 240 bis 300 Kilokalorien pro 100 Gramm Tipp

Hülsenfrüchte mit Reis, Mais oder Getreide kombinieren, Eiweiße ergänzen sich optimal.

Noch mehr nützliche Infos und raffinierte Rezepte mit Hülsenfrüchten gibt's in der ersten Ausgabe des neuen Kochmagazins "köstlich vegetarisch - die neue Lust am Kochen". Das Heft erscheint erstmalig am 27.11.2009 und hat das Thema "Genießen im Winter".

"köstlich vegetarisch" kostet nur 3,90 Euro und erscheint ab sofort 2-monatlich im gut sortierten Zeitschriftenhandel oder kann unter www.koestlich-vegetarisch.de bestellt werden.

Unser Rezepttipp für den Winter:

Bandnudeln mit Bohnen-Nuss-Gorgonzola-Soße Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten + 12 Stunden Einweichzeit 150 g schwarze Bohnen

1 Lorbeerblatt

1 Prise Piment

2 Zweige frischer oder 1/2 TL getrockneter Thymian

500 g grüne oder helle Bandnudeln Salz

50 g ungesalzene Cashewkerne

50 g ungesalzene Erdnüsse

2 Schalotten

2 EL Erdnussöl 1/2 rote Chilischote

150 ml trockener Weißwein

250 ml Sahne

100 g Gorgonzola

4 Lauchzwiebeln frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 1. Schwarze Bohnen ca. 12 Stunden einweichen. Bohnen im Einweichwasser mit Lorbeerblatt, Piment und Thymian in ca. 25 Minuten weich kochen und abgießen. Inzwischen Bandnudeln in ausreichend Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2. Cashewkerne und Erdnüsse grob hacken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Erdnussöl nicht zu stark erhitzen und Schalottenwürfel darin anschwitzen. Nüsse zugeben und leicht anrösten. Chilischote in Streifen schneiden und zufügen. Mit Weißwein ablöschen und Sahne zugeben.

3. Gorgonzola klein schneiden und zur Soße geben. Kurz aufkochen und alles mit einem Pürrierstab pürrieren. Bis auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen zufügen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und zur Soße geben. Mit den Bandnudeln servieren.

Tipp: Schneller geht's mit weißen gegarten Bohnen aus der Dose.

Ihre Ansprechpartner für Presseanfragen und Bilder:

Redaktion

Fabienne Rzitki (Chefredakteurin),

fabienne.rzitki@koestlich-vegetarisch.de, Tel.: 06105/ 943180

Meike Körner (Chefredakteurin),

meike.koerner@koestlich-vegetarisch.de, Tel.: 0611/ 7167732

Verlag

go direct verlag, Manfred Ott, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch,

Tel.: 06126/ 2269320, kontakt@go-direct-verlag.de

Die vertriebliche Betreuung von 'köstlich vegetarisch - die neue Lust am Kochen' liegt bei der VU Verlagsunion KG in Walluf. Bei

vertrieblichen Fragen wenden Sie sich bitte an Karl Licht unter

Telefon 0 61 23 / 620 134 oder per E-Mail unter

Karl.Licht@verlagsunion.de .

Originaltext:

VU Verlagsunion KG

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/16653/vu-verlagsunion-kg>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_16653.rss2