

# Tipps und Tricks für die Alltagsküche



Hülsenfrüchte  
eignen sich optimal  
für die Verarbeitung  
im Thermomix

## Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen und Linsen

- sind wertvolle, pflanzliche und günstige Eiweisslieferanten.
- sind nahrungsfaserreich und sättigen gut
- sind fettarm
- sind preisgünstig

Oft sind sie uns sowohl in der Zubereitung wie auch auf dem Tisch unbekannt und im Geschmack fremd.

## Mit einfachen Tricks sind es sehr praktische Lebensmittel in der schnellen und rationellen Alltagsküche

- Bohnen und Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht werden (Linsen nicht nötig). Leeren Sie das ganze Päckli in doppelte Menge kaltes Wasser und lassen diese zirka 12 Stunden quellen
- Das Einweichwasser abgiessen, da es viele blähende Stoffe enthält. Mit kaltem Wasser abspülen
- In einer Pfanne Wasser aufkochen. Ganz wichtig ohne Salz, weil dies das Garwerden der Hülsenfrüchte verhindert.
- Bei sehr kalkhaltigem Wasser kann  $\frac{1}{2}$  Kaffeelöffel Natron ins Kochwasser gegeben werden. So werden die Hülsenfrüchte gut weich.
- Die Hülsenfrüchte sehr gut weich kochen. So sind sie besser verdaulich.



## Verwendung

Die grosse, gekochte Menge kann nun in Portionen zur späteren, fixfertigen Verwendung eingefroren werden.

## Ideen zum «Einschmuggeln» von Kichererbsli und Böhnli in der Alltagsküche

- Über einen Salat streuen
- Einer Suppe zugeben (z. B. Minestrone oder als Suppeneinlage)
- Einem Gratin, einer Lasagne begeben
- Einem Gemüse-Eintopf beimischen
- Einer Salat-Bowl zugeben
- Chili con carne oder verdura machen
- In der Tomatensauce verstecken
- Auf dem Gemüsekuchen verteilen
- Tätschli machen
- Mit einer rassigen Tomatensauce und viel Käse in einer Gratinform überbacken

## Sehr praktisch

Bereiten Sie immer die doppelte, die drei- oder vierfache Menge von Gerichten zu. So können Sie die zusätzlichen Portionen einfrieren und haben fixfertigen, hausgemachten Fast Food im Tiefkühler!

Viele weitere Ideen, Rezepte und Tipps für die Alltagsküche unter [aareguet.ch](https://aareguet.ch) und direkt über den QR Code

