

Hülsenfrüchte-Rezepte: 20 eiweißreiche Ideen



Sie sind klein, meistens rund und **super gesund**. Die Rede ist von **Hülsenfrüchten**. Gerade, wenn du dich vegetarisch oder sogar vegan ernährst, kommst du an ihnen nicht vorbei. Denn die kleinen Powerpakete gehören zusammen mit Nüssen zu den wichtigsten pflanzlichen **Proteinlieferanten**. Da **Linse**, **Bohnen** und **Erbsen** aber auch richtig lecker sind und in der Küche vielfältig eingesetzt werden können, möchten wir eh nicht auf sie verzichten - oder kannst du dir ein Leben ohne Hummus vorstellen? Dass sich die ganze Bandbreite an **Hülsenfrüchte-Rezepten** aber über noch viel mehr erstreckt, beweisen dir unsere **Foodblogger**. Ihre **20 eiweißreichen** und vor allem leckeren **Ideen** reichen von deftigen **Eintöpfen** und **Linsenschnitzeln**, über wohlschmeckende **Currys** bis hin zu knackig frischen **Salaten**.

Linsen-Curry mit Mango und Kokosmilch

Rote Linse sind wahre Wunderkörner, wenn es mal schnell gehen soll. Im Gegensatz zu vielen anderen Hülsenfrüchten musst du sie nämlich nicht vorher einweichen und kannst direkt loskochen. Besonders gut machen sie sich beispielsweise in diesem hervorragenden Curry von Tine. Noch etwas Mango hier und Kokosmilch da und dein Currymahl wird genial! [Zum Rezept](#)



Linsen-Curry mit Mango und Kokosmilch © Christine Garcia Urbina | trickytine

Toskanischer Eintopf mit Grünkohl und weißen Bohnen

Im Winter lässt sich die Sonne ja leider etwas seltener blicken. Was passt da also besser als ein sonnengeküsster Wintereintopf direkt aus Bella Italia. In Majas Ribollita wandert neben Gemüsestar Grünkohl, Hülsenfruchtdame weiße Bohne, reichlich Olivenöl und würziger Parmesan. Auch interessant: Ribollita heißt so viel wie "erneut kochen". In diesem Fall ist nomen wirklich est omen und der Eintopf schmeckt besonders gut am nächsten Tag. Das lassen wir uns nicht zweimal sagen und kochen direkt eine extra große Portion vor. Solltest du dich vegan ernähren, kannst du den Parmesan ersatzlos streichen. [Zum Rezept](#)



Hülsenfrüchte-Rezepte: 20 eiweißreiche Ideen

Toskanischer Eintopf mit Grünkohl und weißen Bohnen © Maja Nett | Moey's Kitchen

Kürbissuppe mit gelben Schälerbsen

Kürbissuppe gehört für uns in der kalten Jahreszeit ja einfach dazu. In der Form, wie sie uns von Christina und Stefan präsentiert wird, haben wir sie allerdings noch nie probiert. Hier kuscheln Hokkaido mit gelben Schälerbsen und einem pochierten Ei. Spannend und lecker zugleich - da greifen wir nur zu gerne zu! Bei einer veganen Ernährung lässt du das Ei weg und ersetzt die Butter durch Pflanzenöl. Wir garantieren dir, das ist genauso lecker. [Zum Rezept](#)



Kürbissuppe mit gelben Schälerbsen © Christina & Stefan Bumann | tinastausendschön

Rotkohl-Hummus

Ist der Tag noch so grau, mit Joanas Hummus holst du dir eine echte Farbexplosion in deine Küche. Zusätzlich verarbeitest du neben unseren geliebten Kichererbsen ein Gemüse, das zu Unrecht fast nur an Weihnachten auf den Tisch kommt: Rotkohl. Dabei enthält das kohle Köpfen sehr viel Vitamin C und wirkt entzündungshemmend. Ein heimisches Superfood par excellence. [Zum Rezept](#)



Rotkohl-Hummus © Joana Sonnhoff | Foodreich

Vegane Quinoa-Bällchen in afrikanischer Erdnussauce

Wusstest du, dass die Erdnuss aus botanischer Sicht eine Hülsenfrucht ist und Erbsen zu ihren nächsten Verwandten zählen? Durch ihren hohen Proteingehalt und guten Inhaltsstoffen wie Magnesium ist sie außerdem ideal für eine pflanzenbasierte Ernährung geeignet. Am liebsten essen wir die knackige Erdnuss übrigens in Form dieser himmlischen afrikanischen Erdnussauce von Sascha und Torsten. Die knusprigen Quinoa-Bällchen sorgen zusätzlich dafür, dass unser Proteinbedarf ausreichend gedeckt wird. [Zum Rezept](#)



Vegane Quinoa-Bällchen in afrikanischer Erdnussauce © Sascha & Torsten Wett | Die Jungs

Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen

Die schwarze Bohne wird von Veganern gefeiert - zu Recht. Denn die Hülsenfrucht wartet mit einem hohen

Hülsenfrüchte-Rezepte: 20 eiweißreiche Ideen

Proteingehalt bei gleichzeitig wenig Kalorien und Fett auf. Super gesund ist sie natürlich auch und in Form von Corinnas würzig-frischem Chili sin Carne einfach köstlich. Nachschlag bitte! [Zum Rezept](#)



[Chili sin Carne mit schwarzen Bohnen](#) © Corinna Frei | Schüsselglück

Buchweizen- und Linsenbällchen mit Knobi-Gras Feta Dip

Daniela und Michael lassen uns mit ihren Buchweizen- und Linsenbällchen schon zaghaft an den Frühling denken. Dafür sorgt aromatisches Knobi-Gras, das ein naher Verwandter von unserem Frühlingsheld Bärlauch ist. Verwendung findet es in diesem frischen Gericht sowohl in den Bällchen als auch in einem schmackhaften Dip. [Zum Rezept](#)



[Buchweizen- und Linsenbällchen mit Knobi-Gras Feta Dip](#) © Daniela & Michael Becker | flowers on my plate

Libanesische Kichererbsen mit Auberginen, Joghurt und Pitachips

Bist du auch so ein großer Mezze-Fan? Dann wirst du die libanesischen Kichererbsen von Sabrina und Steffen lieben. Das orientalische Schmorgericht wird dank einer Vielzahl an Gewürzen zu einer geschmacklichen Wonne sondergleichen. Als Cherry on top gibt es knusprige Pitachips. Zum Reinsetzen lecker! Kleiner Tipp: Statt zu griechischem Joghurt kannst du auch zu pflanzlichen Alternativen greifen. [Zum Rezept](#)



[Libanesische Kichererbsen mit Auberginen, Joghurt und Pitachips](#) © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Weißer Bohnensuppe mit Chorizo, Salbei und gerösteten Kichererbsen

In Veras deftig-cremiger Bohnensuppe vereinen sich gleich mehrere Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Linsen und weiße Bohnen. Für die besondere Würze sorgt knusprig gebratene Chorizo. Solltest du dich vegetarisch ernähren, lässt du diese natürlich einfach weg. Mein persönliches Highlight an diesem Gericht: frittiertes Salbei. Mhhhhmmm! [Zum Rezept](#)

Hülsenfrüchte-Rezepte: 20 eiweißreiche Ideen



Weißer Bohnensuppe mit Chorizo, Salbei und gerösteten Kichererbsen © Vera Wohlleben | nicest things

Linsen-Tomaten-Suppe mit Gemüsebällchen

Raffiniert - das erste Wort, das uns in der Springlane Redaktion zu Catrins ausgefallenem Suppen-Rezept in den Sinn gekommen ist. Zu einer schmackhaften Linsen-Tomaten-Suppe serviert sie uns knusprige Gemüsebällchen. Fast zu gut, um wahr zu sein. Aber auch nur fast ... auf die Plätze, Löffel gezückt und losgeschlemmt! [Zum Rezept](#)



Linsen-Tomaten-Suppe mit Gemüsebällchen © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

Gebackene Linsen-Pilz-Bolognese

Hands down - wie man im englischen Sprachraum so schön sagt - das ist die außergewöhnlichste Bolognese, die wir bisher gekostet haben. Denn dieser vegane Linsen-Schmackofatz wird nicht gekocht, sondern im Ofen gegart. Besonders gut dazu schmeckt laut Jessica Pasta oder Polenta. Ein Gedicht! [Zum Rezept](#)



Gebackene Linsen-Pilz-Bolognese © Jessica Diesing | Berliner Küche

Kichererbsen-Brokkoli-Salat

Sobald wir das Wort Meal Prep hören, sind wir ganz Ohr. Denn als ausgewiesene Fans vom Mittagessen to-go kommt uns jede Inspiration gerade recht. Wenn es dir genauso geht, bist du bei Sandy an der richtigen Stelle. Sie versorgt deinen Gaumen mit einem frischen Salat bestehend aus lauter gesunden Sachen wie Kichererbsen, Brokkoli, Tomaten und Co. [Zum Rezept](#)



Kichererbsen-Brokkoli-Salat © Sandy Rojo Cerezo | Wie Wo Was Ist Gut

Herzhaftes Linsenschnitzel

Was wir an Hülsenfrüchten besonders schätzen? Ihre gnadenlose Vielseitigkeit. Es gibt fast keine Form, in der sie nicht glänzen. Fleischlos glücklich werden wir beispielsweise mit Annes herzhaftem Linsenschnitzel. Dazu ein deftiger Kartoffelsalat und wir sind im veganen Foodie-Himmel. [Zum Rezept](#)

Hülsenfrüchte-Rezepte: 20 eiweißreiche Ideen



Herzhaftes Linsenschnitzel © Anne Pöll | Mangold & Muskat



Orientalische Linsenwaffeln © Hannah Frey | Projekt: Gesund leben

Kichererbsen mit Spinat

Mezze hatten wir schon, jetzt packen wir die Tapas aus! Es gibt doch einfach nichts Schöneres als kleine aromatische Vorspeisen. Ela bestellt im Spanien-Urlaub am liebsten "Garbanzos con espinacas" auch bekannt als Kichererbsen mit Spinat. Wie gut, dass sie ihr Lieblingsrezept mit nach Deutschland gebracht hat und gerne mit uns teilt. [Zum Rezept](#)

Kichererbsensalat mit Räuchertofu

Hülsenfrüchte-Rezepte mit Kichererbsen kommen selten alleine. Bei so viel Vielseitigkeit müssen sie das aber auch gar nicht. Patricia's lauwarmer, veganer Kichererbsensalat überzeugt mit Räuchertofu, Champignons, Spinat, Sellerie und Frühlingszwiebeln. Dazu Olivenöl und Zitronensaft und das Schüsselglück ist perfekt. [Zum Rezept](#)



Kichererbsen mit Spinat © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party



Kichererbsensalat mit Räuchertofu © Patricia Schillaci | Veganstars

Orientalische Linsenwaffeln

Du bist ein echter Waffelfan? Dann kommt hier dein neues Lieblingsgericht: orientalische Linsenwaffeln mit Paprika-Chili-Hummus. Mehr herzhafter Genuss aus dem heißen Eisen geht fast nicht. [Zum Rezept](#)

Beluga Linsen mit gerösteter Paprika, Thymian und Feta

Gutes braucht manchmal gar nicht viele Zutaten. Das beweist uns Kaja. Zu ihren Beluga Linsen gesellen sich geröstete Paprika, Feta und ausgewählte Gewürze. Fertig ist ein leckeres und schnelles Feierabendgericht. [Zum](#)

Hülsenfrüchte-Rezepte: 20 eiweißreiche Ideen

Rezept



Beluga Linsen mit gerösteter Paprika, Thymian und Feta
© Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

Pasta e Fagioli

Pasta e Fagioli - Pasta und Bohnen. Schlichter Name, großer Genuss. Karin lässt die Bohnen zunächst eine Stunde köcheln, bevor sie die trockene Pasta dazugibt. Zusammen gart dann alles al dente. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Buon appetito! [Zum Rezept](#)



Pasta e Fagioli © Karin Klemmer | Wallygusto

Gefüllter Butternut Kürbis mit Bulgur

Für uns kann es ja gar nicht genug Kürbisvariationen geben. Siehst du das auch so? Anne füllt ihren Butternut Kürbis mit allerhand Leckereien, bei denen uns das Genusserz aufgeht: Bulgur, Tomaten, Kichererbsen, Mais, Radieschen und und und. Dazu ein veganer Frischkäse-Dipp und das Schlemmen kann beginnen. [Zum Rezept](#)



Gefüllter Butternut Kürbis mit Bulgur © Anne Klein | frisch verliebt

Radicchio mit Bohnen, Feigen und Walnüssen

Auch in den kühlen Monaten können wir auf knackige Salate einfach nicht verzichten. Zum Gaumenschmaus wird dieses Exemplar dank Radicchio, weißen Bohnen, getrockneten Feigen und crunchy Walnüssen. Was jetzt noch zum Foodie-Glück fehlt? Eine feine Vinaigrette aus Senf, Sherry-Essig und Walnussöl. Zum Verrücktwerden genial. [Zum Rezept](#)



Radicchio mit Bohnen, Feigen und Walnüssen