

14 schnelle Hülsenfrüchte-Rezepte: einfach, vegetarisch, proteinreich



Du ziehst die **vegetarische Ernährung** vor, möchtest mit genügend **Proteinen** versorgt werden und magst **schnelle und einfache Gerichte**? Ganz schön viele Ansprüche, aber nicht für diese Stars unter den **Hülsenfrüchten: Erbsen, Linsen und Kichererbsen!**

Die wahren Alleskönner sind mit vielen Talenten gesegnet: Einige Nähr- und Ballaststoffe stecken in den flotten Früchtchen und dazu sind sie mit **vielen Proteinen** gesegnet. Dank all diesen guten Eigenschaften, spielen die drei Allstars unter den Hülsenfrüchten am liebsten in **schnellen Vor- und Hauptspeisen** die Hauptrolle. Doch auch in **Desserts** machen sie eine super Figur!

Schnelle Vorspeisen

Linsensalat mit Himbeerdressing

Ein Hauch von Sommer huscht über deinen Teller: Belugalinsen, Edamame, Sellerie und Rote Bete baden in fruchtigem Himbeerdressing. Das sieht nicht nur farblich aus wie Sommer, es schmeckt auch so sommerlich, frisch und leicht. [Zum Rezept](#)



[Linsensalat mit Himbeerdressing](#)

Kichererbsen-Fritters mit Tomatensalat

Bring etwas Abwechslung in deine Kichererbsen! Mach zum Beispiel mal Fritters, statt immer nur Falafel. Back einen Kichererbsenteig zu knusprigen Talern aus, dippe sie in ein selbstgemachtes Tzatziki und genieße dazu einen fruchtig frischen Tomatensalat. [Zum Rezept](#)



[Kichererbsen-Fritters mit Tomatensalat](#)

Bruschetta mit Mozzarella und Erbsencreme

Knuspriges Baguette in Scheiben aufgeschnitten. Darauf Mozzarella und ein cremiger wie auch proteinreicher Erbsenaufstrich. Der italienische Vorspeisenklassiker neu interpretiert lässt dein Bruschetta-Herz höherschlagen.

14 schnelle Hülsenfrüchte-Rezepte: einfach, vegetarisch, proteinreich

[Zum Rezept](#)



[Bruschetta mit Mozzarella und Erbsencreme](#)

Zucchini-suppe mit Erbsen und Gremolata

Cremige Zucchini-suppe mit Erbsen ist ja allein schon echt lecker. Aber mit einer Einlage aus Erbsen und Zucchini in Reisform ist sie dazu noch schnell gemacht und besonders proteinreich. Um das Löffelglück zu vollenden, schmückst du deine Suppenschüssel mit einer Kräuter-Gremolata, Minze und knusprigen Süßkartoffelchips aus dem Ofen. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-suppe mit Erbsen und Gremolata](#)

Schnelle Hauptspeisen

Chili sin Carne mit Linsen und Karotten

Feuriges Chili sin Carne mit grüner Paprika, Tomaten, Mais und weißen Bohnen. Doch da geht noch mehr: Der

Star dieses Veggie-Chilis sind die Linsen und Karotten, die als Proteinbündel in körniger Form so einfach wie Reis in deinen Kochalltag integriert und in dein Chili gerührt werden. [Zum Rezept](#)



[Chili sin Carne mit Linsen und Karotten](#)

Zucchini-Spaghetti mit veganer Linsenbolognese

Take it easy, but special! Eine schnelle, einfache und proteinreiche Pasta 2.0 zauberst du dir mit Zoodles. Die knackigen Zucchini-Nudeln betten sich nur allzu gerne auf deinen Teller und lieben es, wenn du sie mit Linsen und einer fruchtigen Tomatensauce sanft zudeckst. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Spaghetti mit veganer Linsenbolognese](#)

Gelbes Thai-Curry mit Kokosmilch

Knackiges und buntes Gemüse in cremiger Kokosmilch auf deinem Teller vereint... das lässt dich von Thailand

14 schnelle Hülsenfrüchte-Rezepte: einfach, vegetarisch, proteinreich

träumen! Zur Abwechslung und für volle Protein-Power gibt's zum Curry aber statt Basmati mal rote Linsen und Karotten in Reisform dazu – Genuss und Urlaub für den Gaumen mit 4 Mal mehr Protein. [Zum Rezept](#)



[Gelbes Thai-Curry mit Kokos-Milch](#)

Veganer Falafel-Burger

Hast du Lust auf einen veganen Burger, der dich geschmacklich so richtig von den Socken haut? Dann ran an die Kichererbsen! Denn zwischen diesen Brötchenhälften stecken nicht nur Salat und Tomate, sondern auch ein knuspriges Falafelpatty und fruchtige Salsa. Und für noch mehr Wums auf deinem Protein-Boost-Burger sorgt die scharfe Chili-Mayo. [Zum Rezept](#)



[Veganer Falafel-Burger](#)

Knusprige Kichererbsen-Nuggets aus dem Ofen

Du sehnst dich mal wieder nach Fast Food? Kämpf nicht

dagegen an! Gib dich lieber einer selbst gemachten, gesünderen und fleischfreien Version von Nuggets hin. Kichererbsen sind wahre Proteinbomben, die püriert, mit Panko paniert und im Ofen gebacken, eine richtige Geschmacksexplosion auslösen. [Zum Rezept](#)



[Knusprige Kichererbsen-Nuggets aus dem Ofen](#)

Vollkorn-Tagliatelle mit Spinat und Erbsen

„Pasta e basta“ – ist dein Motto? Dann schwing den Kochlöffel wie eine italienische Nonna und verwöhne deinen Gaumen mit selbst gemachten Vollkorn-Tagliatelle in einer Frischkäse-Sahne-Sauce mit Erbsen, Spinat, Pinienkernen und Büffelmozzarella. [Zum Rezept](#)



[Vollkorn-Tagliatelle mit Spinat und Erbsen](#)

Schnelle Desserts

14 schnelle Hülsenfrüchte-Rezepte: einfach, vegetarisch, proteinreich

Süßer Auflauf à la Reis mit Kokos und Mango

Ein Dessert aus Hülsenfrüchten? Zugegeben, das hört sich im ersten Moment etwas fragwürdig an! Aber tauchst du erst deinen Löffel in diesen süßen Auflauf aus Mango und Milchreis, wirst du dahinschmelzen. Nur ist hier kein üblicher Milchreis der Star: Kichererbsen und Mais in Reisform lassen sich genauso einfach verarbeiten und erobern die Auflaufform mit geschmacklicher Brillanz und der extra Portion Protein. [Zum Rezept](#)



[Süßer Auflauf à la Reis mit Kokos und Mango](#)

Kichererbsen Blondies vegan und glutenfrei

Willst du das Geheimnis von richtig saftigen Blondies wissen? Kichererbsen haben die Hauptrolle in dieser süßen Sünde ergattert! Sie machen den Teig nicht nur schön saftig, sie machen deine Blondies auch glutenfrei, vegan und proteinreich. Da werden [klassische Brownies](#) blass vor Neid! [Zum Rezept](#)



[Kichererbsen Blondies vegan und glutenfrei](#)

Besan Burfi – indischer Kichererbsenkuchen

Ich packe meinen Koffer für eine Geschmacksreise nach Indien und nehme mit: eine Packung Kichererbsenmehl, Kardmom und Zuckersirup. Was ich damit vorhabe? Köstlichen Besan Burfi backen. Der indische Kichererbsenkuchen mit Kokosflocken und gehackten Pistazien ist im Handumdrehen gezaubert. [Zum Rezept](#)



[Besan Burfi – indischer Kichererbsenkuchen](#)

Limettentarte mit Eischnee aus Kichererbsenwasser

Weißt du schon, welche vegane Alternative es für Eischnee gibt? Eiweißhaltiges Kichererbsenwasser – bekannt unter dem Namen „Aquafaba“. Das lässt sich ganz lässig wie Eiweiß fluffig aufschlagen. Versuch es doch selbst und back eine köstliche Limettentarte mit einer eifreien, aber kichererbsenstarken Baiserhaube. [Zum Rezept](#)



[Vegane Limettentarte mit Eischnee aus](#)

14 schnelle Hülsenfrüchte-Rezepte: einfach, vegetarisch, proteinreich

Kichererbsenwasser