



Mehr Hülsenfrüchte in der Großküche

(Frankfurt, 10. Februar 2026) Heute ist der internationale Tag der Hülsenfrüchte. Die Generalversammlung der Vereinten Nationen hat ihn ins Leben gerufen, um die Rolle der Hülsenfrüchte für eine nachhaltige Ernährung, Gesundheit und Klimaschutz zu betonen. Im neuen LeguNet-Video steht die Frage im Mittelpunkt, wie man heimische Hülsenfrüchte ganz einfach in die Speisepläne von Großküchen bringt.

„Mit regionalen Hülsenfrüchten können Großküchen kreativ, nachhaltig und günstig kochen. Sie müssten in Mensen und Kantinen viel häufiger auf dem Speiseplan stehen“, sagt BIOSpitzenkoch Christopher Hinze. Im Koch-Workshop der Veranstaltungsreihe „Bio verarbeiten – Praxis-Workshops“ begeistert er Küchenprofis der Außer-Haus-Verpflegung für mehr Hülsenfrüchte in ihren Küchen. Hinze räumt mit Vorurteilen auf und gibt sein umfangreiches Wissen rund um die kleinen Kraftpakete praxisnah weiter.

Zwölf Köchinnen und Köche aus Betriebsrestaurants – von Mercedes Benz über die Sparkassenversicherung bis zu Mitarbeitenden der Landeskantinen in Baden-Württemberg – machten sich in Gruppen von zwei bis drei Personen daran, die vom Spitzenkoch vorgeschlagenen Rezepte zuzubereiten. „Oft kann ich aus einer Hauptzutat mehrere geschmackliche Varianten entwickeln“, erklärt Hinze. „Beispielsweise entstehen aus der Grundzutat Alblinsen ein Braten, Bratlinge und eine Linsenbolognese. Vorgekochte Kichererbsen lassen sich zu dreierlei Hummus verarbeiten: klassisch, mit Kräutern oder mit Rote Bete und sogar zu einer köstlichen Schokocreme als Dessert.“

Tipps für die Praxis

Fabian Lenz aus der Gourmet Companie entscheidet sich für die Gruppe Alblinsenbraten. „Ich koche schon viel mit Linsen, ein Braten daraus mache ich hier allerdings das erste Mal. Er ist absolut großküchentauglich, genauso wie die Bratlinge“, so Lenz. Gemeinsam mit seiner Kollegin Leonie Fritz von ErdmannHauser setzt er einen Tipp des BIOSpitzenkochs um, damit die Linsenbratlinge schön knusprig und dennoch locker bleiben: Den Garprozess kurz im Dampfgarer starten, die Bratlinge abkühlen lassen und erst dann in der Pfanne braten.

Zum Schluss verkosteten die Teilnehmenden alle Gerichte – von der Rote-Bete-Suppe mit Topping aus gekeimten Kichererbsen über Alblinsenbraten mit Beerensauce bis hin zur Schoko-Kichererbsencreme. Das Urteil der Köchinnen und Köche fiel eindeutig aus: Spitzenmäßig! Einige der Rezepte werden sie künftig in ihre Speispläne für Großküchen aufnehmen und so mehr Hülsenfrüchte auf die Teller bringen.

Kontakt Wissenstransfer

Kerstin Spory
FiBL Deutschland e.V.
Tel.: 069 7137699-140
E-Mail: kerstin.spory@fibl.org

Kontakt Presse

Hella Hansen
FiBL Deutschland e.V.
Tel.: 069 7137699-430
E-Mail: hella.hansen@fibl.org

www.legunet.de

Projektpartner



Gefördert durch



Projekträger



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

im Rahmen der BMLEH Eiweißpflanzenstrategie

Was viele Teilnehmende gar nicht wussten: Die verarbeiteten Linsen und Kichererbsen wachsen auch auf heimischen Äckern. Die Ware für den Koch-Workshop stammte ausschließlich aus der Region rund um Stuttgart. Die Rezepte und weitere Informationen rund um Hülsenfrüchte sowie mögliche Bezugsquellen finden

Interessierte unter www.legunet.de.

Youtube.de: [Das Video zum Koch-Workshop](#)

legunet.de: [Rezepte aus dem Video von Christopher Hinze](#)

2.820 Zeichen, um ein Belegexemplar wird gebeten.

Hintergrund LeguNet

Das Interesse an proteinreichen und glutenfreien Produkten und Gerichten in der menschlichen Ernährung nimmt deutlich zu. Obwohl die Anbauzahlen von Erbsen, Ackerbohnen, Lupinen und Soja in Deutschland steigen, ist ihr Potenzial noch lange nicht ausgeschöpft. Die Ackerbaustrategie der Bundesregierung strebt bis 2030 einen Anteil von zehn Prozent Leguminosen in der Fruchtfolge an. Das LeguNet unterstützt den Aufbau regionaler Wertschöpfungsketten und arbeitet daran, den Selbstversorgungsgrad mit Hülsenfrüchten in Deutschland zu erhöhen. LeguNet wird gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der Eiweißpflanzenstrategie des BMLEH. Mehr Informationen unter www.legunet.de.

Hintergrund Bio verarbeiten – Praxis-Workshops

„Bio verarbeiten – Praxis-Workshops“ ist eine Veranstaltungsreihe zur Stärkung der ökologischen Lebensmittelverarbeitung. Sie richtet sich an alle, die bereits ökologische Lebensmittel verarbeiten oder neu einsteigen wollen. Ob in Seminaren, Praxis-Workshops oder Online-Meet-Ups – „Bio verarbeiten“ vernetzt, vermittelt aktuelles Fachwissen aus erster Hand und bietet einen Raum für gemeinsames Lernen, selbst Mitpacken und Ausprobieren.

„Bio verarbeiten“ richtet sich an Bäckerinnen und Bäcker, Metzgerinnen und Metzger, Milchhandwerk, Gastronomie, Start-ups und Unternehmen der Ernährungswirtschaft, aber auch an Lehrkräfte, Auszubildende und Institutionen mit Beratungs-, Kontroll- oder Vernetzungsaufgaben.

„Bio verarbeiten – Praxis-Workshops“ ist Teil des Bundesprogramms Ökologischer Landbau (BÖL) – initiiert und finanziert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat. Mehr Informationen unter oekolandbau.de: [Bio verarbeiten – Praxis Workshops](#)

Das FiBL Deutschland organisierte und betreute den Workshop im Namen der Projekte und in Kooperation mit der Bio-Musterregion Ludwigsburg Stuttgart sowie der Stadt Stuttgart.