

## Hülsenfrüchte in der Außer-Haus-Verpflegung

**Hülsenfrüchte sind gesund, das ist inzwischen bekannt. Doch noch immer fehlt es am Know-how, sie auch schmackhaft und vielseitig zuzubereiten. Das Problem: selbst in den Lehrplänen der Berufsfachschulen für die Ausbildung im Kochberuf klafft hier eine Lücke. Petra Zerhusen-Blecher und Cecilia Antoni, Mitarbeiterinnen im LeguNet, sind dabei das zu ändern, zum Beispiel mit einem Workshop an der Brillat-Savarin-Schule für das Gastgewerbe in Berlin am 2. April 2025.**

Mit im Gepäck sind voreingeweichte, heimische Hülsenfrüchte wie Ackerbohnen, Lupinen Platterbsen und viele Rezeptideen für herzhaft und süße Gerichte. Annette Voigt, die Teamleiterin im Bereich Gastronomie an der Brillat-Savarin-Schule und selbst Hülsenfrüchte-Fan. Sie hat vor allem ihr Ausbildungsteam zum Kochworkshop mit Hülsenfrüchten eingeladen. Mit etwa 5.500 Schülerinnen und Schülern gehört das OSZ



Teilnehmerinnen bei der Zubereitung von Wintererbsensalat und Platterbsen-Hummus.

Gastgewerbe heute zu den größten beruflichen Bildungseinrichtungen Deutschlands. Die Auszubildenden kommen sowohl aus sehr renommierten Berliner Hotels wie Adlon oder Ritz-Carlton, als auch aus kleineren, familiengeführten Betrieben.



Cecilia Antoni gibt den Teilnehmenden Tipps, wie die Gerichte gut gelingen.

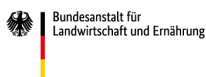
In dem heutigen 3,5-stündigen Kochworkshop haben sich neben sieben Lehrkräften auch vier sehr interessierte Auszubildende eingefunden. Gleich zu Beginn werden die über Nacht eingeweichten Hülsenfrüchte zum Köcheln aufgesetzt. Währenddessen gibt es eine kurze theoretische Einführung zu Hintergründen und Zielen des LeguNet-Projekts sowie einen Überblick über die in Deutschland angebaute Hülsenfrüchte von Petra Zerhusen-Blecher. Mit Informationen zum viel zu geringem Verzehr von Hülsenfrüchten in Deutschland, ihren wertvollen Nährstoffgehalten und ernährungsphysiologischen Vorteilen sowie Basiswissen zum Kochen von Hülsenfrüchten, leitet Cecilia Antoni in den praktischen Teil über. Mitgebracht hat sie fünf von ihr selbst entwickelte Rezepte: Burger-Pattie aus Ackerbohnen, Lupinen-Bolognese, Wintererbsen-Salat, Platterbsen-Hummus und Ackerbohnen-Brownies. Alles rein pflanzlich und glutenfrei.

Gefördert durch



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Projektträger



leguNet.de





Überraschend ist für die Teilnehmenden schon die kurze Kochzeit der mitgebrachten Ackerbohnen, Platterbsen und Wintererbsen. In nur rund 20 bis 30 Minuten köcheln sie bei geringer Hitze nach einem ersten kurzen Aufkochen, dann sind sie perfekt gar. Je nach Qualität der Ware kann das teilweise aber auch bis zu einer Stunde dauern. Die Köche sollten den Garzustand prüfen und ihren Sinnen vertrauen. Die am häufigsten in Deutschland angebauten Hülsenfrüchte, wie Ackerbohne, Erbse, Lupine, Soja, sind den meisten Teilnehmer\*innen tatsächlich bislang am wenigsten kulinarisch bekannt. In kleinen Teams geht es in die Umsetzung der Rezepte. Es wird geschnippelt, einiges angeröstet und vor allem viel gemixt. Ein leistungsstarker Mixer sorgt für geschmeidigen Hummus und für die feine Textur sowohl im Brownieteig als auch in den Bohnen-Patties. Während die Brownies im Ofen backen, werden die Patties geformt und in der Pfanne ausgebacken. Der Wintererbsen-Salat wird mit einer fruchtigen Vinaigrette versehen und mit essbaren Blüten verziert. Die Lupinen-Bolognese wird über das eigentliche Rezept hinaus mit Rot- und Reiswein für mehr Umami-Geschmack verfeinert. Die pure Freude und das Können der Profis zeigen sich auch beim feinen Abschmecken und Anrichten der Gerichte. Alle Gerichte schmecken einfach köstlich!



Die heimischen Hülsenfrüchte konnten mit ihrer großen Vielfältigkeit und Einsatzmöglichkeiten alle begeistern. Jetzt geht es darum, sie auch im Handel leichter erhältlich zu machen, eine der Aufgaben im Leguminosen-Netzwerk.

Ackerbohnen-Brownies, Burger mit Ackerbohnenpattie, Wintererbsensalat, Linsenbolognese mit Pasta, Platterbsen-Hummus

Hier noch einige weitere Learnings der Teilnehmenden:

- Rote und gelbe Linsen sind keine eigene Linsenart, sondern sind geschälte Linsen (meist Berglinsen). Sie sind deshalb schneller gar, haben aber auch weniger wichtige Ballaststoffe und Nährstoffe.
- Sojabohnen werden in Deutschland inzwischen in sehr vielen Regionen angebaut.
- Der Anbau von Kichererbsen in Deutschland ist aufgrund des hohen Ertragsrisiko bislang schwierig.
- 100 g Protein aus Rindfleisch hat eine 35fach höhere CO<sub>2</sub>-Freisetzung im Vergleich zu 100 g Protein aus Erbsen und einen vielfach höheren Wasserverbrauch.
- 2 kg Hülsenfrüchte werden pro Person und Jahr aktuell verzehrt. Die laut Planetary Health Diet empfohlene Verzehrmenge liegt bei: 27 kg.

legu.net.de: [Handreichung für Lehrkräfte](#)

Text: Petra Zerhusen-Blecher, Koordination Wertschöpfungsketten konventionell Human, Cecilia Antoni, Koordination Wertschöpfungsketten ökologisch Human

Fotos: Petra Zerhusen-Blecher, Koordination Wertschöpfungsketten konventionell Human

Datum: 24.04.2025