

Artikel

Was man immer zu Hause haben sollte Teil 1 - Kochen mit Hülsenfrüchten

Heute möchte ich damit beginnen über Nahrungsmittel zu sprechen, die man am besten immer zu Hause hat bzw. einlagert, da sich dadurch die Sache mit dem Kochen massiv erleichtern wird.

Obwohl ich sehr gerne koche, habe ich nur selten Zeit und Lust aufwendigere Speisen zuzubereiten. Speziell was Hülsenfrüchte anbelangt, möchte ich nicht am Vortag Bohnen oder Linsen einweichen. Ich kaufe deswegen immer Kidneybohnen, schwarze Bohnen, Wachtelbohnen, weiße Bohnen, Kichererbsen und braune Linsen im Glas (optional geht auch in der Dose, ist aber glaub ich nicht so gesund wie im Glas). Diese habe ich dann immer griffbereit zu Hause und wenn mich dann beispielsweise der Hunger auf Kidneybohnen mit Reis überkommt, hol ich einfach das Glas aus dem Vorratsschrank. Zusätzlich gibt es von Mutter Natur die kleinen Bohnengläser, sodass man nicht verschwenderisch ein großes Glas öffnen und aber nur die Hälfte der Bohnen verbraucht, wenn man nur für sich kocht.

Zum Zubereiten von Speisen mit Hülsenfrüchten braucht man oft Tomaten bzw. Tomatensauce. Auch hier ist es gut Tomatensauce in Gläsern (alternativ in Dosen) zu Hause zu lagern. Wenn ich mir jetzt schnell ein Bohnen Chili machen möchte, nehme ich noch Zwiebeln und Knoblauch und ein paar Gewürze und das Ding ist in 5-10 Minuten fertig (Rezept folgt anschließend).

Gewürze - technisch ist Cumin alias Kreuzkümmel ein absolutes Muss! Man bekommt dadurch keine Blähungen, die beim Verzehr von Hülsenfrüchten entstehen können und verleiht den Speisen das typisch würzig- exotische Aroma (prinzipiell ist so und so anzumerken, dass, sobald sich der Körper an Hülsenfrüchte gewöhnt hat, diese auch leichter verdaulich werden). Soweit ich mich bis jetzt informiert habe, ist Cumin essenzieller Bestandteil der verschiedenen nationalen Hülsenfrüchtegerichte. Egal ob im indischen Dal, oder im mexikanischen Frijoles refritos, immer ist Cumin im Einsatz, um die Speisen schmackhaft und bekömmlich zu machen.

Sojasauce, Tabasco und Zitronen sind ebenfalls gute Begleiter, wenn es darum geht mehr Pep in die Küche zu bringen.

Abschließend würde ich noch empfehlen immer Zwiebel und Knoblauch zu Hause zu haben, sowie ein hochwertiges Olivenöl. Zwiebel und Knoblauch machen Speisen nicht nur schmackhafter, sie sind auch immens gesundheitsfördernd.

Hier nochmal eine Liste mit den Cooking Essentials für das Kochen mit Hülsenfrüchten:

Bohnen, Linsen im Glas/Dose

Tomatensauce im Glas/Dose

Zwiebel und Knoblauch

Zitronen

Kreuzkümmel

Tabascosauce

Sojasauce

natives Olivenöl (gut im Salat und zum Anrichten von verschiedenen Dressings)

Jetzt möchte ich abschließend noch ein Rezept vorstellen, welches so einfach ist, dass man es kaum glauben mag. Ich persönlich esse dieses einfache Bohnenchili wöchentlich, mal mit Reis, mal mit Tortilla Wraps oder Toastbrot. Es ist sehr vielseitig, in sekundenschnelle fertig und einfach wirklich lecker.

Rezept: (Sehr) Einfaches Bohnenchilli für eine Person (in 10 Minuten fertig!)



(auf dem Foto sind anstatt der Kidneybohnen schwarze Bohnen; das Rezept funktioniert gut mit Kidneybohnen, schwarzen Bohnen oder einer Mischung von braunen Linsen und Wachtelbohnen)

Man braucht dazu:

Ein (kleines) Glas Kidneybohnen (z.B.: von Mutter Natur)

ein halbes Glas/Dose Tomatensauce

ein EL klein geschnittener Zwiebel

ein halber TL klein geschnittener Knoblauch (das Verhältnis von Zwiebel zu Knoblauch würde ich immer 4:1 wählen, da sonst der Knoblauch zu stark rauskommt; man soll den Knoblauch nicht schmecken, er soll dem Gericht nur eine zusätzliche Würze geben!)

etwas Cuminpulver (auch hier mit weniger beginnen; man kann immer nachwürzen)

Tabasco oder Zitronensaft

Salz

Zubereitung:

Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden. Ein wenig Wasser in einen Topf geben und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Es wird bewusst nicht mit Fett angebraten, weil das tatsächlich besser ohne schmeckt und gesünder ist es auch (nicht vom Geruch der gedünsteten Zwiebeln und dem Knoblauch abschrecken lassen, das verflüchtigt sich, sobald Tomatensauce und der Rest der Zutaten dazu kommt). Wenn Zwiebel und Knoblauch schon etwas glasig sind, ein wenig Tomatensauce dazu geben. Leicht weiter köcheln lassen. Dann die Bohnen aus dem Glas gut unter kaltem Wasser abspülen und in den Topf dazugeben (einen kleinen Teil der Bohnen zerdrücken, damit wird die Tomatensauce dickflüssiger). Umrühren, sodass sich alles gut vermengen kann. Etwas Cumin dazu und einen Schuss Tabasco (wer es schärfer möchte, kann natürlich mehr Tabasco dazugeben). Die Tabascosauce bringt einen zusätzlichen exotischen Geschmack. Alternativ kann man auch die mildere grüne Tabasco Sauce Variante nehmen. Wenn man es gar nicht scharf möchte, nimmt man nur einen Teelöffel Zitronensaft. Wenn notwendig, am Ende noch mit etwas Salz abschmecken (aber zuerst probieren, da in der Tabasco Sauce schon Salz enthalten ist). Ein wenig weiter köcheln lassen und dann vom Herd nehmen.

Sind die Chilibohnen fertig, kann man sie beispielsweise mit Soja Sauerrahm (z.B.: von Soyana - extrem gutes Produkt!) garnieren. Das Ganze kann man mit Reis, Tortillafladen, Weißbrot oder auch Tortillachips anrichten. Bon Appetit!



(Für das Gericht auf dem Foto habe ich anstatt Kidneybohnen braune Linsen mit Wachtelbohnen genommen)