



## Hülsenfrüchte fermentieren



---

# HÜLSENFRÜCHTE FERMENTIEREN

## Zutaten

200 g Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen usw)

lauwarmes Wasser

3 EL Zitronensaft

## Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen.
2. in eine Schüssel geben und mit lauwarmem Wasser gut bedecken. Das Wasser darf die Hülsenfrüchte 5 cm übersteigen. Zitronensaft dazu geben und umrühren.
3. Die Linsen bei Raumtemperatur 24 Stunden fermentieren lassen. Die Hülsenfrüchte quellen dabei auf und das Einweichwasser kann sich verfärben – das ist normal, da während der Fermentation auch gewisse Farbstoffe aus den Hülsenfrüchten gelöst werden. Während der Fermentation müssen Hülsenfrüchte nicht zugedeckt werden.
4. Hülsenfrüchte abgiessen und gut mit Wasser abspülen.
5. In einen Topf geben, mit ausreichend frischem Wasser bedecken, nach Belieben salzen und aufkochen. Es bildet sich dann ein ziemlich unappetitlicher Schaum (Eiweiss, das beim Kochen ausflockt, einfach ignorieren, dieser verschwindet nach ein paar Minuten wieder. Hülsenfrüchte zum gewünschten Garpunkt leicht kochen lassen.
6. Die Hülsenfrüchte wiederum abgiessen und gut abspülen.

Sie können so weiterverwendet werden zum Beispiel als Salat, im Eintopf, als Humus oder Bratling.

## Kochzeiten nach der Fermentation

Linsen rot: 2 Minuten

Linsen gelb: 5 Minuten

Linsen grün & braun: 10 Minuten

Kidney Bohnen, weisse Bohnen, getrocknete Erbsen, Kichererbsen: 30 Minuten

Selbstverständlich können auch grössere Mengen Hülsenfrüchte fermentiert und gekocht werden. Sie sind nach dem Kochen zugedeckt und in einem sauberen Gefäss aufbewahrt mind. 5 Tage im Kühlschrank haltbar.