

Rezept

## Fermentierte Hülsenfrüchte

Ein Rezept von Fermentierte Hülsenfrüchte, am 22.05.2026

### Zutaten

#### Zutaten:

**250 g** Hülsenfrüchte nach Wahl  
Salz

**3 EL** Zitronensaft

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 220 kcal, 1 g F, 17 g EW, 36 g KH

### Zubereitung

1. Die Hülsenfrüchte in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Dann in eine Schüssel umfüllen und mit lauwarmem Wasser bedecken. Das Wasser sollte ca. 10 cm Überstand haben.

---

2. Zitronensaft unterrühren und die Hülsenfrüchte bei Raumtemperatur für 24-36 Std. ohne Abdeckung fermentieren. Dabei quellen diese auf und das Einweichwasser kann sich verfärben, da durch die Fermentation auch Farbstoffe gelöst werden. Der Vorgang ist abgeschlossen, wenn im Einweichwasser kleine Bläschen zu sehen sind und die Hülsenfrüchte ähnlich frischen Maiskörnern riechen.

---

3. Hülsenfrüchte in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser kurz abspülen. Anschließend in einen Topf geben, mit ausreichend frischem Wasser bedecken, etwas salzen und aufkochen. Der dabei entstehende Schaum (Eiweiß, das beim Kochvorgang ausflockt) bildet sich nach ein paar Minuten zurück.

---

4. Hülsenfrüchte bei geringer Hitze zugedeckt in der jeweils benötigten Zeit weich garen. Danach in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und weiterverarbeiten. Rote und gelbe Linsen nicht abgießen, sie benötigen die Kochflüssigkeit zum Quellen.