

## Kochen von Hülsenfrüchten aller Art

- 150 g Hülsenfrüchte 24 Std oder über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
- mit ca. 1 l kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen
- ohne Deckel 5 Minuten kochen lassen, den Schaum der sich bildet, abschöpfen, erst dann folgende Gewürze zugeben:
  - 1 Tropfen gutes Öl
  - 5 Wacholderbeeren
  - 3 Lorbeerblätter
  - 3-4 Pfefferkörner
  - 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
  - 1 TL Thymian
  - (eine Handvoll Algen wie Wakamee, Kumbu oder Hijiki)
  - 1 Zitronenscheibe

Deckel auflegen und auf kleinster Flamme 1-2 Stunden köcheln lassen. Man muß nach einer Stunde probieren, ob die Hülsenfrüchte schon weich sind. Die Garzeit verändert sich mit der Einweichzeit und dem Lageralter. Wenn die Hülsenfrüchte weich und gar sind, kann man sie mit Salz und Sojasauce abschmecken.

Abgekühlt kann man sie im Kühlschrank 4-5 Tage aufbewahren.

## Linsenpaste

(Rezept von Christiane Seifert)

Rote Linsen können ohne Einweichzeit gekocht werden, nur gründlich waschen ist sehr wichtig. Zu den Linsen kann man etwas Karotte und Sellerie geben, Gewürze wie oben, ca. 30 Minuten kochen. Die gekochten Linsen mit dem Gemüse und wenig Flüssigkeit pürieren, würzen mit:

H Zitronensaft, Petersilie

F Paprikapulver

E 1-2 EL Olivenöl

M Pfeffer und fein gehackte Frühlingszwiebeln, Curry

W Sojasoße, Salz

Paßt sehr gut zu Hirse als herzhaftes Frühstück.