

# Nudeln aus Hülsenfrüchten

## Wenn aus Linsen Spaghetti werden

29.01.2020, 05:05 Uhr | dpa



Pasta aus Nudeln, die keine sind: In den bunten Spirelli stecken Hülsenfrüchte. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-tmn. (Quelle: dpa)

**Bonn (dpa/tmn) - Das Nudelregal im Supermarkt wird immer bunter: Zu den klassischen Nudeln aus Hartweizengrieß gesellen sich zunehmend Sorten aus Bohnen, Erbsen und Linsen, die - je nach Basis - grün, gelb oder rot leuchten. Was können die neuen Nudeln, was die altbekannte Pasta nicht kann?**

Sie enthalten mehr komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe als die herkömmlichen Sorten. "Das heißt: Sie werden langsamer verdaut und machen damit länger satt", erklärt Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler beim Bundeszentrum für Ernährung. Auch beim Eiweißgehalt schneiden die Pasta-Alternativen besser ab. "Während klassische Nudeln pro 100 Gramm etwa 12 Gramm Eiweiß enthalten, sind es bei Hülsenfrüchte-Nudeln weit über 20 Gramm", sagt die Schweizer Food-Bloggerin Doris Flury.

Pasta-Alternativen intensiver und nussiger

Anders als die herkömmliche Nudel - sie ist im Geschmack neutral - kommen die Pasta-Alternativen intensiver daher. Dabei gilt: Sorten aus Linsen und Erbsen schmecken stark nach der jeweiligen Basis, Nudeln aus Kichererbsen sind etwas dezenter. Auch die Konsistenz unterscheidet sich von den gängigen Nudeln: Sie ist meist etwas mehlig - wobei sich jede Hülsenfrucht anders verhält.

Prinzipiell lassen sich normale Nudeln durch die gleiche Menge Hülsenfrüchte-Nudeln ersetzen. Zu beachten ist jedoch die verkürzte Kochzeit, die bei einigen Sorten sogar nur drei Minuten beträgt. Flury rät, sich unbedingt an die Zeitangabe auf der Verpackung zu halten: "Denn die

Nudeln neigen dazu, schnell matschig zu werden." Daher eignen sie sich nicht für alle Gerichte.

In Aufläufen und Suppen machen sich die Nudeln nicht so gut, weil sie zu lange in Kontakt mit Flüssigkeit sind. "Schwierig sind auch One-Pot-Gerichte, bei denen man die Nudeln in der Soße gart", sagt Kochbuchautorin Inga Pfannebecker. Denn: Konventionelle Nudeln saugen die Aromen, die die One-Pot-Pasta so schmackhaft machen, besser auf.

Linsen-Spirelli und Co. ideal für Nudelsalate

Am besten eignen sich Linsen-Spirelli und Co. für Nudelsalate oder klassische Pasta-Gerichte mit Soßen. Inga Pfannebecker hat dabei eine Faustregel: Je kräftiger die Soße, desto besser harmoniert sie mit dem intensiven Geschmack der Nudeln. Von hellen Soßen auf Basis von Sahne oder Käse rät sie eher ab. Besser passen die klassische Bolognese, die fruchtige Tomatensoße oder ein würziges Pesto.

"Grünkohl-Pesto schmeckt besonders gut zu Hülsenfrucht-Nudeln", sagt Pfannebecker. Dafür röstet sie zunächst Pinienkerne an und vermischt sie dann im Mixer mit Grünkohl, Basilikum, Knoblauch, Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Ein Schuss Orangensaft und etwas Orangenschale verleihen dem Pesto eine süße Note.

Pasta-Alternativen um Vielfaches teurer

Generell gilt beim Umgang mit Hülsenfrüchte-Nudeln vor allem eines: Probieren. Das gilt mit Blick auf Geschmack und Konsistenz, aber auch in Bezug auf die Verträglichkeit. Viele Menschen bekommen nach dem Verzehr von Linsen, Bohnen oder Kichererbsen in ihrer ursprünglichen Form Blähungen. "Bei verarbeiteten Produkten - also auch bei der Pasta - ist dieser Effekt nicht so stark ausgeprägt", sagt Seitz.

Dennoch gilt: Die Verdauung ist so individuell, dass nur das Austesten hilft. Und dafür bleibt Zeit. Nach Ansicht der Experten sind die Hülsenfrüchte-Nudeln mehr als ein kurzlebiger Trend. "In einer Zeit, in der viele Menschen ihre Ernährung und Gesundheit im Blick haben, bleiben Hülsenfrüchte-Nudeln ein nachgefragtes Produkt", beobachtet Flury.

Die Bloggerin glaubt jedoch nicht, dass die klassischen Nudeln aus Hartweizen verdrängt werden. Das liegt auch am Preis: Zum Teil kosten die Pasta-Alternativen aus Linsen und Bohnen ein Vielfaches der normalen Pasta - was sie eher zu einem besonderen Ereignis statt zum Alltag auf dem Teller macht.

[zum Artikel](#)