Verbraucherzentrale

Fertiggerichte mit Hülsenfrüchten: Was steckt drin?

Marktcheck der Verbraucherzentralen zeigt große Unterschiede beim Anteil von Erbse, Bohne & Co. und es gab selten Angaben zur Herkunft der Hülsenfrüchte.

Viele Menschen möchten Zeit beim Kochen sparen und greifen daher zu Fertigprodukten. Gleichzeitig steigt die Nachfrage nach pflanzlichen Eiweißquellen. Die Verbraucherzentralen überprüften im Frühjahr 2026 bundesweit 288 Eintöpfe, Suppen und Fertigmahlzeiten wie Linseneintopf mit Würstchen oder Chili con Soja von verschiedenen Herstellern. Neben dem Hülsenfrüchteanteil wurden auch die Protein-, Ballaststoff- und Salzgehalte, die Herkunft der Hülsenfrüchte und Werbeaussagen wie „High Protein“ gecheckt.

Wie viele Erbsen, Bohnen und Co. sind wirklich drin?

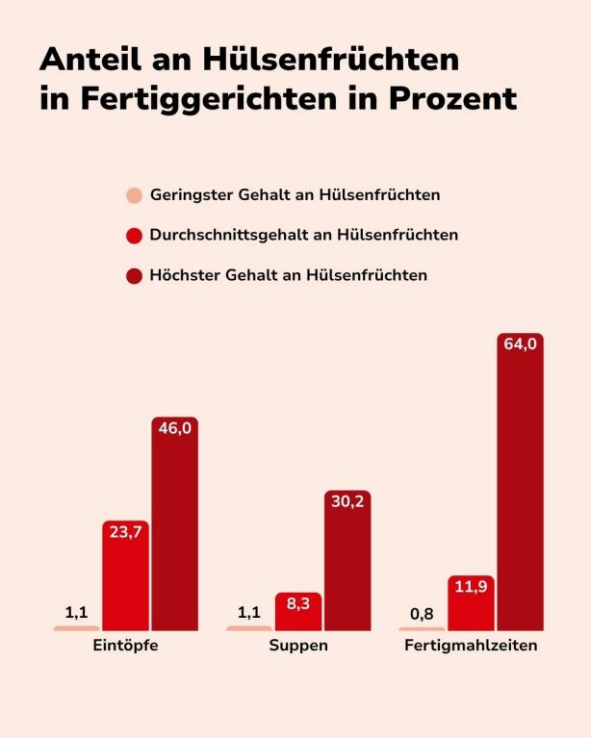


Abbildung 1: Verbraucherzentrale Hamburg

Von etwa einem bis hin zu 64 Prozent steckten sehr unterschiedliche Anteile an Hülsenfrüchten in den Produkten (Abbildung 1). Angemessene Mengen finden sich meist in Fertiggerichten, die „Bohnen“, „Kichererbsen“ usw. im Namen tragen.

Gute Protein- und Ballaststoffquellen

Fast alle Produkte erfüllten die rechtlichen Vorgaben für die Bewerbung als „Proteinquelle“, mehr als die Hälfte hatten sogar einen „hohen Proteingehalt“. Fertigmahlzeiten und Suppen, die neben Hülsenfrüchten noch Fleisch enthielten, hatten meist einen höheren Eiweißanteil als vegane oder vegetarische Varianten. Vegane Eintöpfe hatten ähnlich hohe Proteingehalte wie die fleischhaltigen Produkte. Überraschenderweise bewarben die Hersteller die hohen Gehalte kaum auf dem Etikett.

Produkte, die nicht extra beworben wurden, hatten ähnlich hohe Proteingehalte wie solche mit „High Protein“-Auslobung.



Abbildung 2: Verbraucherzentrale Hamburg

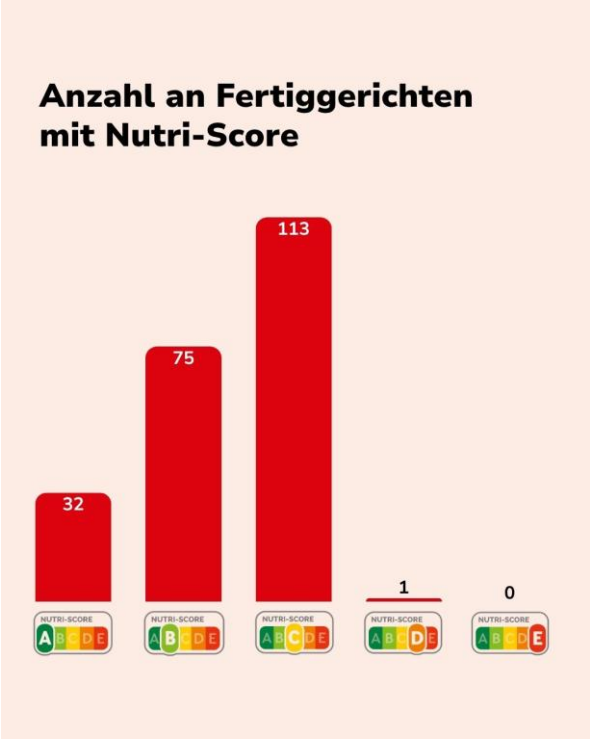


Abbildung 3: Verbraucherzentrale Hamburg

103 Produkte mit einer Angabe der Ballaststoffmenge enthielten die vorgeschriebene Mindestmenge, um die Werbung „Ballaststoffquelle“ nutzen zu können. „Hohe Ballaststoffgehalte“ fanden sich nur bei 22 Fertigmahlzeiten. Neben Erbsen, Bohnen & Co. lieferte auch das verwendete Gemüse und Getreide reichlich Stoff für die Verdauung.

Nutri-Score

Die Verbraucherzentralen konnten bei insgesamt 221 Produkten entweder den Score ablesen oder anhand der Nährwertangaben und Zutatenlisten selbst berechnen. Fast die Hälfte der Produkte erreichte die Kennzeichnung „A“ oder „B“ (beste oder gute und günstige Nährstoffzusammensetzung), der überwiegende Rest den Nutri-Score „C“ (mäßig ausgewogene Nährstoffzusammensetzung).

Verantwortlich für die schlechtere Beurteilung war vor allem der Salzgehalt, der mit durchschnittlich 0,9 g pro 100 g recht hoch lag. Zum Beispiel schöpft eine Portion Eintopf (400 g) rund zwei Drittel der maximal empfohlenen Salzzufuhr pro Tag (6 Gramm pro Kopf) aus.

Herkunftsangaben

Freiwillige Herkunftsangaben zu Hülsenfrüchten waren die Ausnahme. Eine Herstellerbefragung ergab: Die Hersteller beziehen Hülsenfrüchte sowohl aus EU- als auch aus Nicht-EU-Ländern. Deutsche Ware spielt nur eine geringe Rolle.

Unter anderem führen Ernteausfälle und schwankende Weltmarktpreise zum Bezug der Rohstoffe aus wechselnden Ursprungsländern. Die hierzulande angebauten Hülsenfrüchte landen überwiegend im Tierfutter.

Fazit

Fertiggerichte mit Hülsenfrüchten sind überwiegend eine gute Wahl für die schnelle Küche, da sie häufig Proteine und Ballaststoffe in relevanten Mengen beinhalten. Der Salzgehalt ist leider zu hoch, um sie durchweg empfehlen zu können.

Weitere Informationen:

verbraucherzentrale.de/markt-check-huelsenfruechte

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages