

Fertiggerichte mit Hülsenfrüchten: Was steckt drin?

Fertigmahlzeiten, verzehrfertige Eintöpfe und Suppen sparen viel Zeit. Doch wie viel Hülsenfrucht steckt wirklich drin? Wie steht es um Protein, Ballaststoffe und Salz, und woher kommen die Zutaten? Das haben die Verbraucherzentralen bundesweit in einem Marktcheck bei 288 Produkten geprüft.



© istock.com/semenovp

Das Wichtigste in Kürze

1. Im Rahmen eines bundesweiten Marktchecks haben die Verbraucherzentralen 288 Fertiggerichte mit Hülsenfrüchten untersucht. Dabei zeigte sich: Der Hülsenfruchtanteil in den Produkten schwankt stark. Ein Blick in die Zutatenliste lohnt sich.
2. Viele Produkte liefern relevante Mengen an Protein und Ballaststoffen, auch wenn auf den Verpackungen nicht damit geworben wird. Kritisch ist jedoch der häufig hohe Salzgehalt: Eine Portion Eintopf kann bereits fast zwei Drittel des empfohlenen Tageshöchstwerts ausschöpfen.

3. Die Herkunft der Hülsenfrüchte bleibt meist unklar. Nur wenige Hersteller machen konkrete Angaben dazu, aus welchen Ländern die Zutaten stammen.

Stand: 21.10.2026

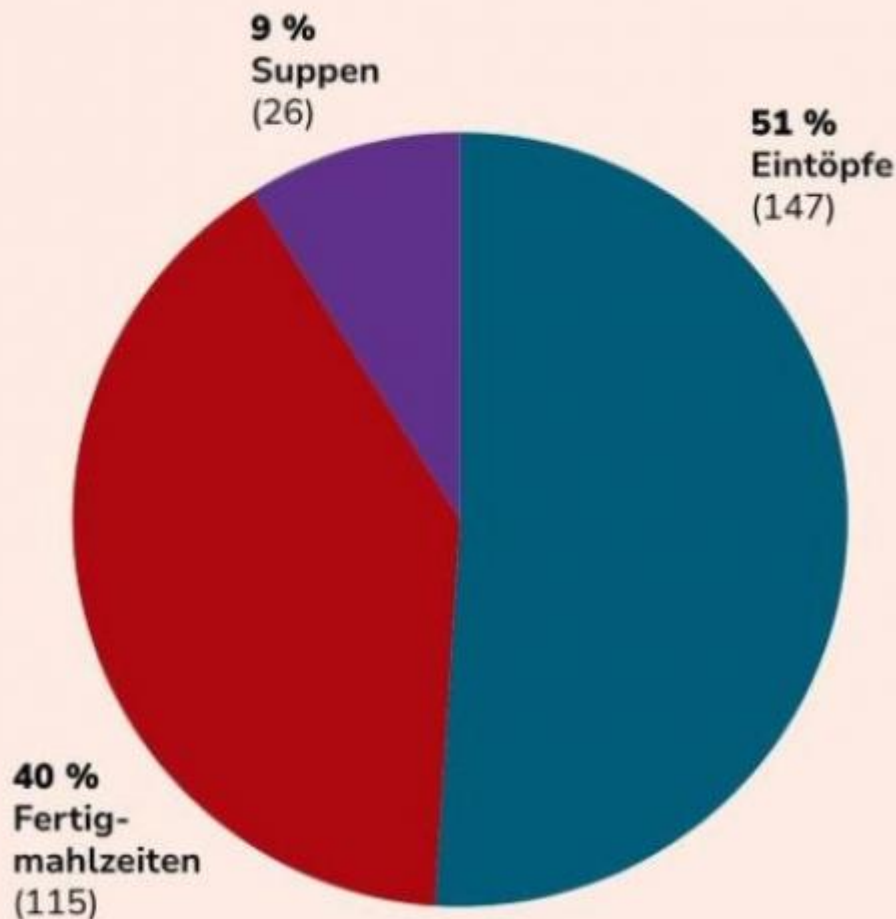
Hülsenfrüchte gehören zu den wertvollsten pflanzlichen Lebensmitteln. Sie liefern komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Vitamine sowie Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink. Sie sind also regelrechte Nährstoffpakete. Besonders interessant sind sie als pflanzliche und gleichzeitig hochwertige Proteinlieferanten. Je nach Sorte liefern sie relevante Eiweißmengen. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung dürfen sie gerne häufiger auf den Teller kommen.

Das Angebot im Supermarkt ist in den vergangenen Jahren deutlich gewachsen. Neben Eintöpfen und Suppen gibt es inzwischen Fertig-Bowls und Ready-Meals, die das lange Einweichen und Kochen ersparen.

Doch stecken in diesen Produkten tatsächlich nennenswerte Mengen Erbsen, Linsen und Bohnen? Wie sind die Nährwerte und woher kommen die Zutaten? Das haben wir gemeinsam mit anderen Verbraucherzentralen im Frühjahr 2026 bundesweit bei 288 Produkten untersucht.

- [Faktenblatt zum Marktcheck "Fertiggerichte mit Hülsenfrüchten", Oktober 2026](#)

Anteil der untersuchten Fertig-gerichte mit Hülsenfrüchten



Anteil a mit und Zutaten

44 %
vegan
(127)

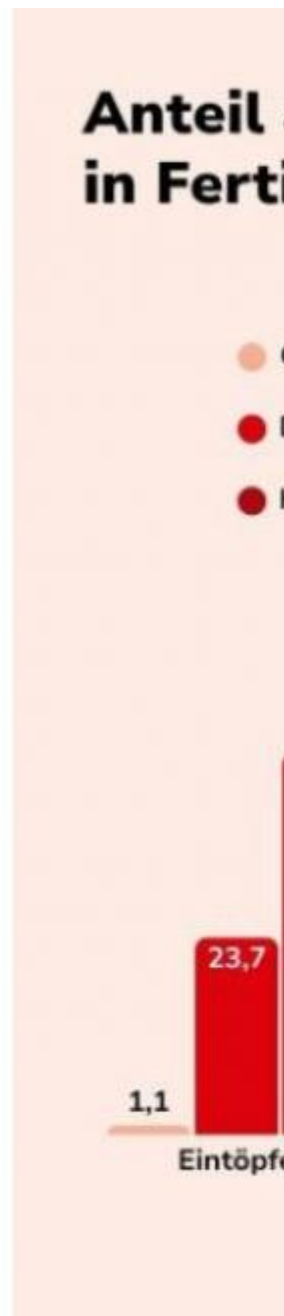
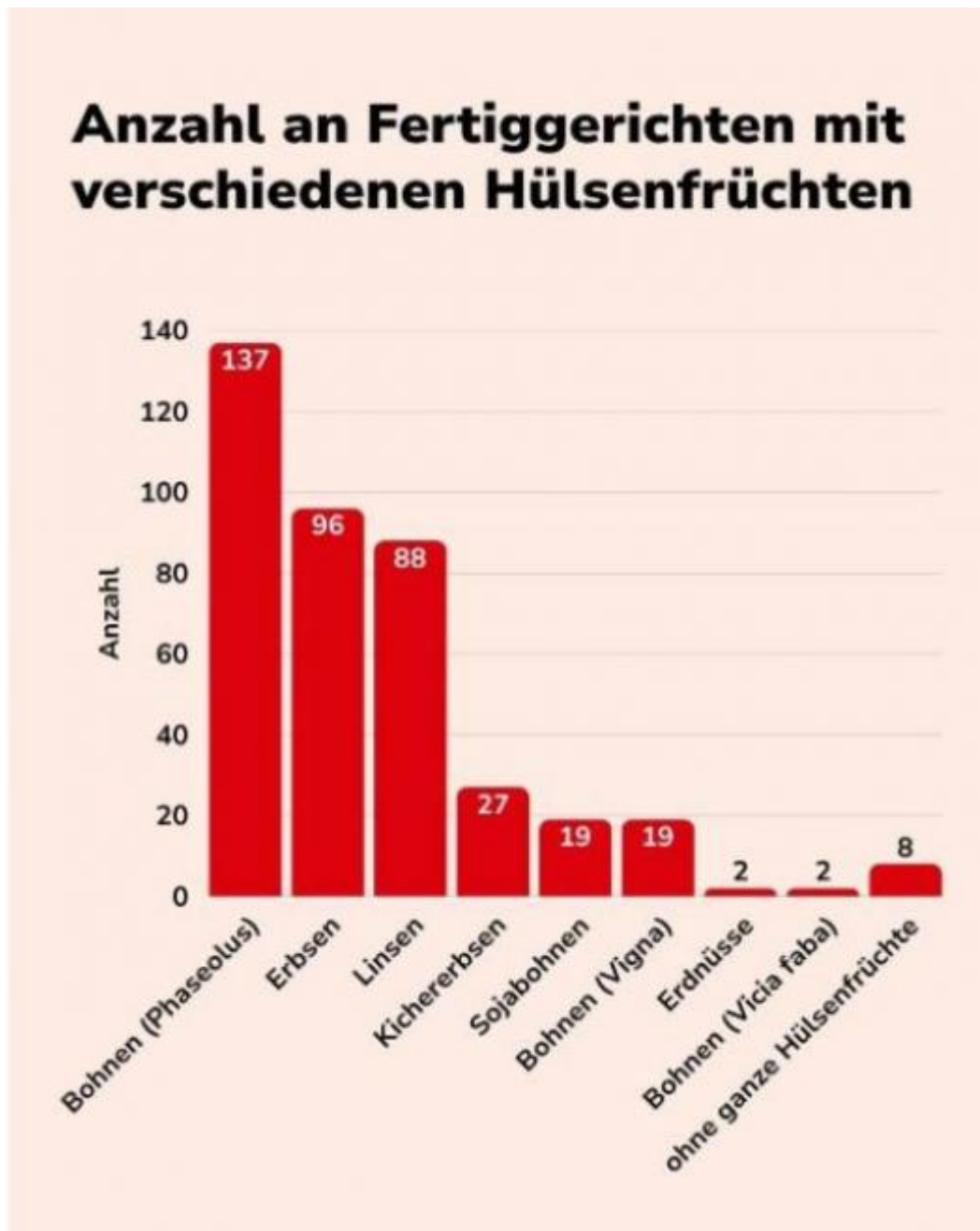
3 %
veg
(10)

* inklusive einer F

Anteil der Hülsenfrüchte in Produkten schwankt stark

Am häufigsten enthalten waren Bohnen, Erbsen und Linsen, gefolgt von Kichererbsen und Sojabohnen. Die meisten Produkte, die Hülsenfrüchte auf der Verpackung abbildeten oder in der Bezeichnung nannten, enthielten auch relevante Mengen davon.

Es gab aber in allen Produktgruppen Ausreißer mit Mini-Mengen, etwa einem Prozent an Hülsenfrüchten. Einige Fertigmahlzeiten kamen dagegen auf bis zu 64 Prozent. Bei etwa jedem sechsten Produkt war der Anteil nicht genau angegeben. Wer Wert auf viele Hülsenfrüchte legt, sollte deshalb die Zutatenliste prüfen.



Abbildungen auf der Verpackung: Werbung und Wirklichkeit

Auch die Abbildungen auf den Etiketten weckten Erwartungen an die Menge und Konsistenz. In Einzeltests kam manch stückig dargestelltes Gericht als breiige Masse aus der Dose und mancher Eintopf war eher eine

Suppe. Die meisten Abbildungen entsprachen jedoch dem Inhalt.





Fertiggerichte mit Hülsenfrüchte sind gute Proteinquelle

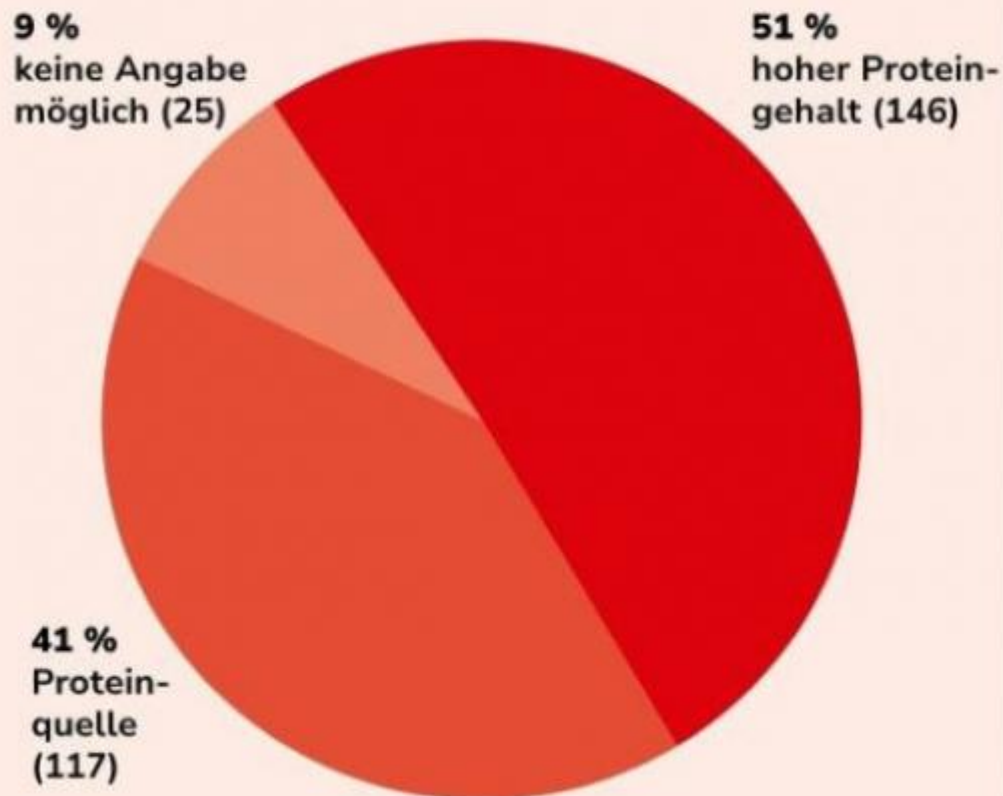
Die meisten Fertigmahlzeiten waren gute Proteinquellen. Dies galt auch für vegane Rezepturen. Fleischhaltige Gerichte waren allerdings im Durchschnitt proteinreicher. Die Proteine stammen je nach Rezeptur nicht nur aus Hülsenfrüchten, sondern auch aus Fleisch, Weizen, Milch oder Kartoffeln.

Bei 263 der betrachteten Fertiggerichte – das entspricht 91 Prozent – wäre nach der Health Claims-Verordnung eine Proteinwerbung möglich gewesen:

- 117 Produkte hätten sich "Proteinquelle" nennen dürfen
- 146 Produkte hätten als "proteinreich" beworben werden können

Nur bei jedem sechsten Fertiggericht (44) nutzten Hersteller die Möglichkeit, ihre Erzeugnisse zu bewerben. Besonders überzeugten die Eintöpfe: Drei von vier waren "proteinreich", und die veganen Varianten lagen auf ähnlichem Niveau wie die fleischhaltigen.

Anteil an Fertiggerichten, die Angaben zum Proteingehalt verwenden dürfen

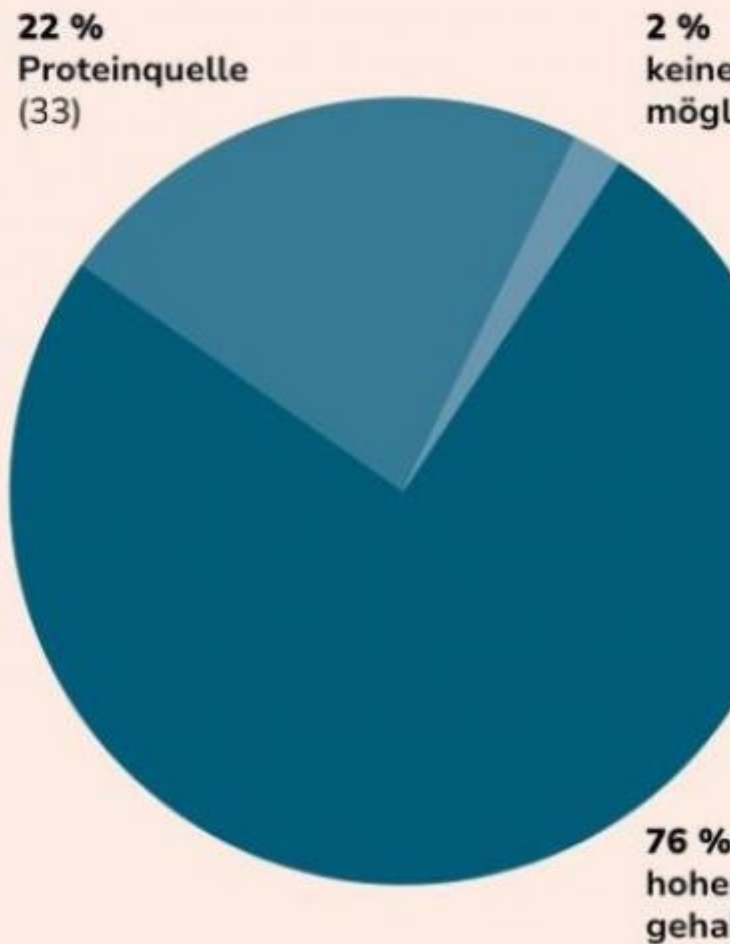


Anteil an Auslobungen

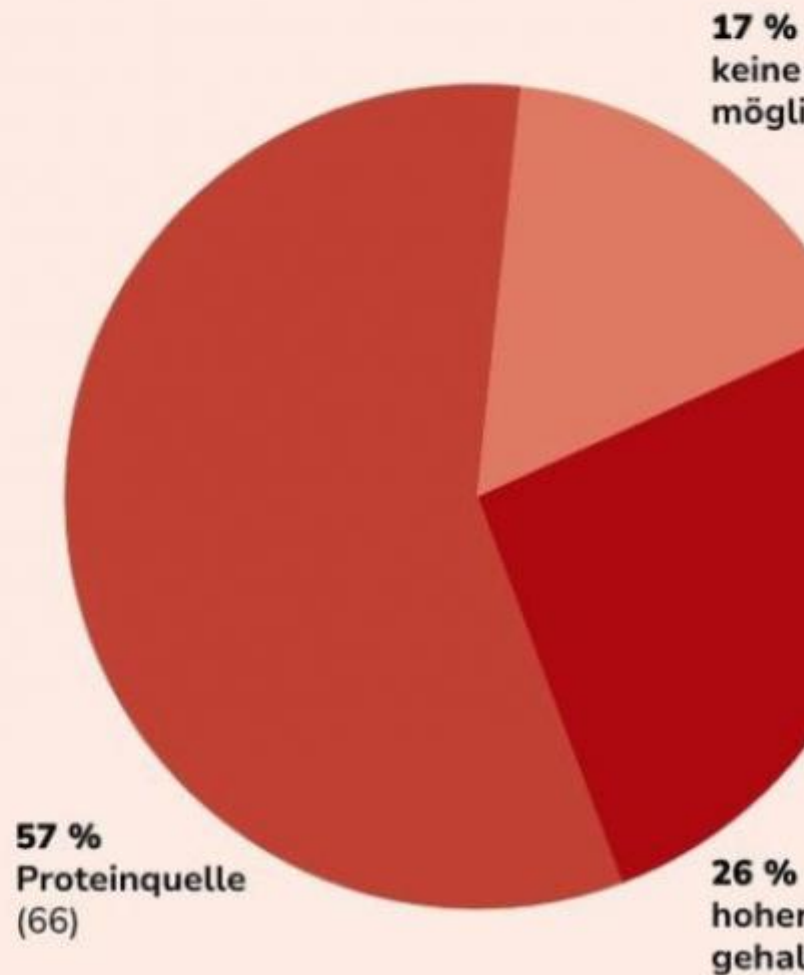
26 %
30 v

Fertig
Protein
davon a

Anteil an **Eintöpfen**, die Angaben zum Proteingehalt verwenden dürfen



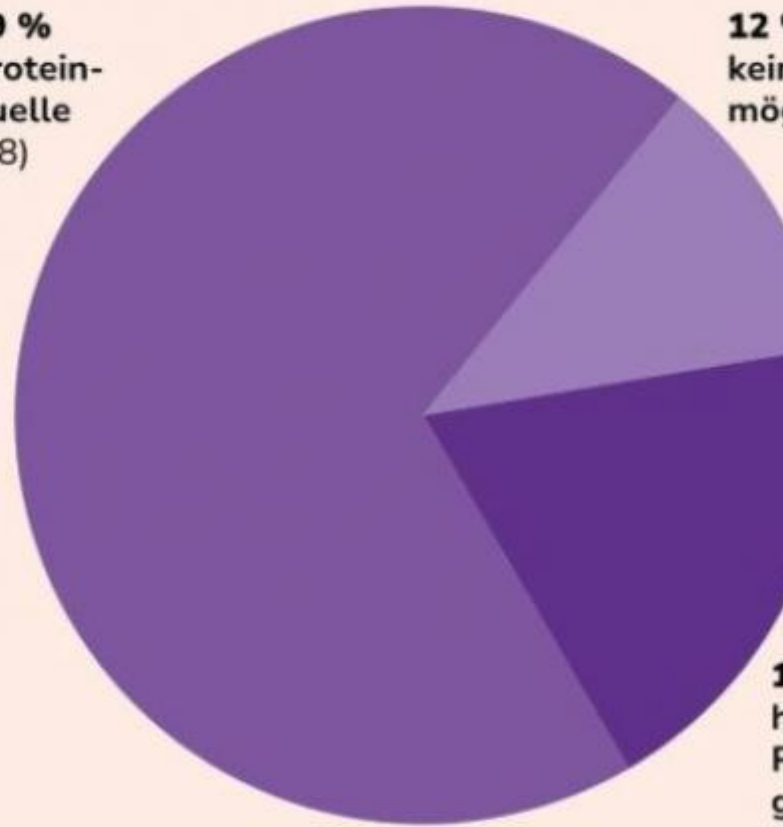
Anteil an **Fertigmahlzeiten** die Angaben zum Proteingehalt verwenden dürfen



Anteil an **Suppen**, die Angabe zum Proteingehalt verwenden dürfen

69 %
Protein-
quelle
(18)

12 %
kein
mög



Vegetarische und vegane Gerichte punkten mit Ballaststoffen

Die Angabe des Ballaststoffgehalts ist freiwillig. 210 der 288 erfassten Produkte gaben ihn in der Nährwertdeklaration an. Davon erfüllten 103 die Anforderungen für eine "Ballaststoffquelle", weitere 22 sogar für "ballaststoffreich". Letztere fanden sich aber nur bei den Fertigmahlzeiten, nicht bei Suppen und Eintöpfen.

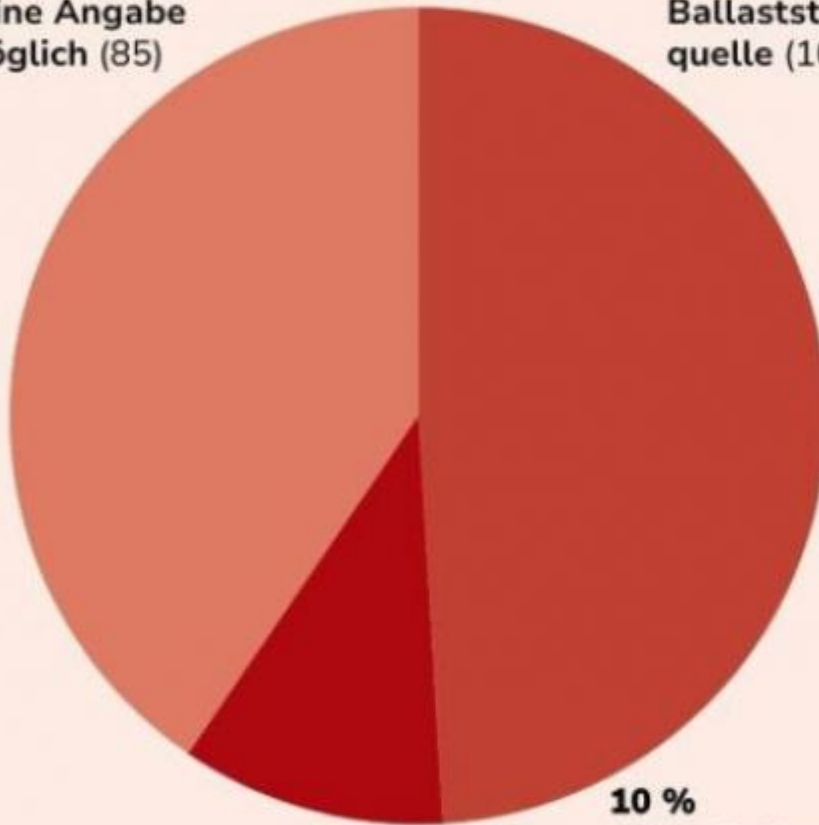
Viele Eintöpfe waren gute Ballaststoffquellen. Auch hier verzichteten die Hersteller häufig auf eine mögliche Bewerbung.

Vegetarische und vegane Produkte schnitten als Ballaststofflieferanten besser ab als fleischhaltige. Neben den Hülsenfrüchten trugen auch Gemüse, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln zum Ballaststoffgehalt bei.

Anteil an **Fertiggerichten**, die Angaben zum Ballaststoffgehalt verwenden können

40 %
keine Angabe
möglich (85)

49 %
Ballaststoff-
quelle (103)



10 %
hoher Ballast-
stoffgehalt (22)

Anteil an Auslob

1
1

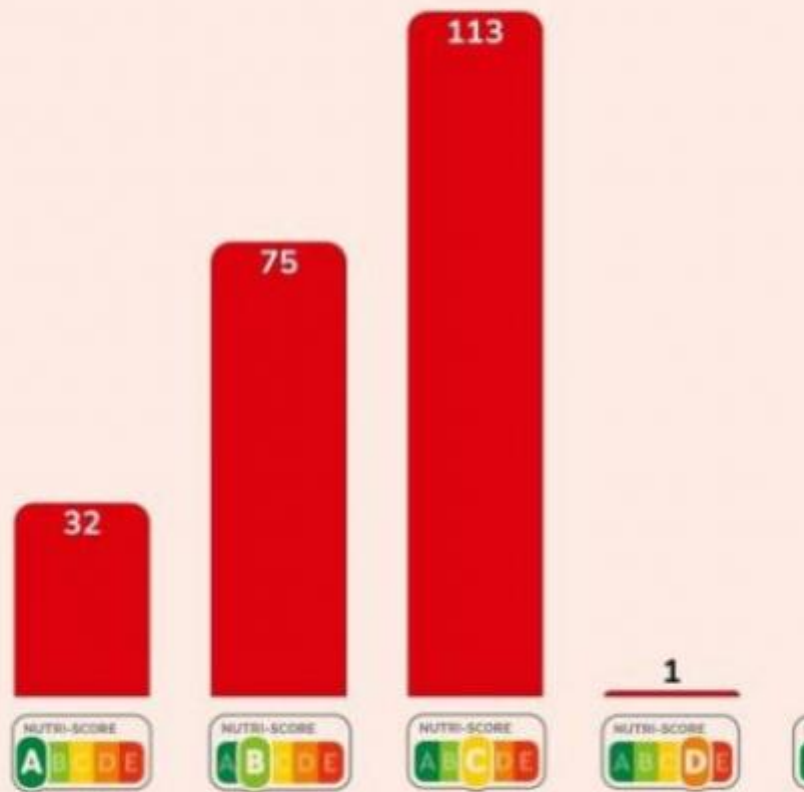
Fertig
Balla
davor

Nutri-Score im „grün-gelben“-Bereich, aber Salzgehalt beachten

Der Nutri-Score kann bei der Einordnung helfen. Die Hersteller von 124 Produkten bildeten ihn freiwillig ab. Für Produkte ohne Nutri-Score-Angabe berechneten die Verbraucherzentralen ihn selbst, sofern die nötigen Informationen vorlagen. So konnten sie insgesamt 221 Produkte beurteilen.

Gerichte mit „A“ (32 Produkte) oder „B“ (75 Produkte) hatten meist mehr Ballaststoffe und Protein, dafür weniger Salz und gesättigte Fettsäuren. Bei „C“ (113 Produkte) war es tendenziell umgekehrt. Den Nutri-Score „D“ trug nur ein Produkt, das viel Kokosmilch und somit viele gesättigte Fettsäuren enthielt.

Anzahl an Fertiggerichten mit Nutri-Score



Negativ fiel der hohe Salzgehalt auf: im Durchschnitt 0,9 Gramm pro 100 Gramm, bei Eintöpfen sogar 0,95 Gramm Salz pro 100 Gramm. Die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\)](#) empfiehlt den Orientierungswert von maximal sechs Gramm Salz pro Tag. Eine Portion von 400 Gramm Eintopf mit dem durchschnittlichen Salzgehalt aller Eintöpfe der Stichprobe schöpft davon fast schon zwei Drittel aus.

Tipp: Die Werte in der Nährstofftabelle beziehen sich auf 100 Gramm. Für die tatsächliche Portion müssen sie hochgerechnet werden.

Kaum freiwillige Angaben zur Herkunft der Hülsenfrüchte

Woher die Hülsenfrüchte stammten, erfuhren wir fast nie. Die Angabe ist freiwillig und wird selten genutzt.

- Ein Hersteller nannte die Herkunft direkt auf den Produkten, etwa „Zuckerschoten aus China“ oder „Erbsen und Romanobohnen aus Deutschland“.
- Zwei andere Hersteller boten sie über einen QR-Code und den Produktcode an.

Auf Bio-Lebensmitteln muss zwar der Ursprung der Zutaten angegeben werden, ein konkretes Land ist aber nicht vorgeschrieben. Es genügt „EU-“ oder „Nicht-EU-Landwirtschaft“ oder die noch weniger aussagekräftige Angabe „EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft“. Fast alle Bio-Hersteller der Stichprobe nutzten die Letztere. Weil sie praktisch die ganze Welt abdeckt, hilft sie Verbraucherinnen und Verbrauchern nicht weiter.

Die Verbraucherzentralen fragten deshalb bei den 62 Unternehmen der Stichprobe nach. Nur sechs antworteten. Demnach werden Hülsenfrüchte weltweit bezogen, abhängig von Preis, Qualität und Verfügbarkeit. Mehr als die Hälfte stammte aus EU-Ländern, nur vereinzelt aus Deutschland. Zwar werden Hülsenfrüchte hierzulande angebaut, sie landen aber überwiegend im Tierfutter.

Unser Fazit

Für die schnelle Küche können Fertiggerichte mit Hülsenfrüchten eine gute Wahl sein, denn sie enthalten reichlich Protein und Ballaststoffe. Kritisch ist der häufig vorkommende hohe Salzgehalt, wodurch nicht alle Produkte uneingeschränkt empfehlenswert sind oder nicht allzu häufig konsumiert werden sollten. Hier kann ein Blick auf die Nährwertangaben oder den Nutri-Score weiterhelfen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestag

<https://www.vzh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/fertiggerichte-huelsefruechten-was-steckt-drin>