Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 21. Oktober 2026

# Fertiggerichte mit Hülsenfrüchten: Was steckt drin?

Marktcheck der Verbraucherzentralen zeigt große Unterschiede

Sind Fertiggerichte mit Hülsenfrüchten eine gute Protein- und Ballaststoffquelle? Die Verbraucherzentralen sind der Frage nachgegangen und haben sich die Zusammensetzung von annähernd 300 Eintöpfen, Suppen und Fertigmahlzeiten mit Hülsenfrüchten angesehen.

Verglichen wurden Inhaltsstoffe, die Werbung und die Herkunft der Bohnen, Linsen und Co. Dabei kamen große Unterschiede beim Anteil der Hülsenfrüchte sowie bei den Nährwertgehalten heraus. Der ernährungsphysiologische Wert könnte bei geringerem Salzgehalt noch besser sein. Über die Herkunft der Hülsenfrüchte geben sehr wenige Hersteller Auskunft.

**Produkte oft Protein- und Ballaststoffquellen**

Die Verbraucherzentralen untersuchten im Frühjahr 2026 bundesweit in einer Stichprobe die Zusammensetzung von Eintöpfen, Suppen und Fertigmahlzeiten mit Hülsenfrüchten. Insgesamt 288 Lebensmittel wurden unter die Lupe genommen.
Am häufigsten waren Bohnen, Erbsen und Linsen enthalten, gefolgt von Kichererbsen und Sojabohnen. Die Anteile schwankten je nach Produkt stark. In der Kategorie Fertigmahlzeiten beispielsweise zwischen 0,8 und 64 Prozent. „Wir empfehlen einen Blick auf Zutatenliste und Nährwerttabelle. Dort zeigt sich, wie ein Produkt tatsächlich einzuschätzen ist“, erklärt Armin Valet von der Verbraucherzentrale Hamburg.

Der Proteingehalt stand fast immer in einem guten Verhältnis zum Energiegehalt. So erfüllten 263 Gerichte (91 Prozent) die Vorgaben der Health-Claims-Verordnung für die Auslobung „Proteinquelle“. Mehr als die Hälfte galten sogar als „proteinreich“. Hier

fielen vor allem die untersuchten Eintöpfe auf, von denen drei von vier „proteinreich“ waren. Dafür müssen 20 Prozent des Energiegehaltes aus Proteinen stammen. Für die Auslobung „Proteinquelle“ reichen 12 Prozent aus.

Neben den Hülsenfrüchten waren auch weitere Zutaten wie Fleisch für den Proteingehalt verantwortlich. Der Proteingehalt war bei den Fertigmahlzeiten und Suppen mit Fleisch im Durchschnitt deutlich höher als bei den veganen oder vegetarischen Varianten. Bei Eintöpfen konnten die veganen Varianten annähernd mit denselben Proteingehalten wie die fleischhaltigen Produkte punkten.

Auch die Ballaststoffgehalte können sich sehen lassen: 125 Produkte erfüllen entweder die Vorgaben für „Ballaststoffquelle" oder „ballaststoffreich“.

### Hersteller verzichten auf Auslobungen

Überraschenderweise macht die Lebensmittelindustrie kaum Gebrauch von der möglichen Werbung. Nur 44 Produkte (knapp jeder sechste Hersteller) verwenden die erlaubten Nährwert-Claims. „Viele Lebensmittel mit Hülsenfrüchten sind von Natur aus gute Proteinquellen, ohne dass dies auf der Verpackung besonders hervorgehoben wird. Bei speziellen Proteinprodukten dagegen machen Hersteller den Eiweißgehalt zum zentralen Verkaufsargument, obwohl dieser häufig erst durch zugesetzte, hoch verarbeitete Zutaten entsteht. Protein ist offenbar nicht nur Nährstoff, sondern vor allem Marketing“, sagt Valet.

### Nutri-Score im grün-gelben Bereich: Salzgehalt beachten

Die Verbraucherzentralen konnten bei 221 Produkten den Nutri-Score feststellen, entweder war er auf dem Etikett zu finden oder die Verbraucherzentralen konnten ihn anhand der Kennzeichnung berechnen: Fast die Hälfte der Produkte mit Nutri-Score (107) erhielt den Nutri-Score „A“ oder „B“, die andere Hälfte (113) den Nutri-Score „C“. Nur ein Lebensmittel wurde mit dem unbefriedigenden Wert „D“ berechnet. Hier spielte der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren durch Kokosfett eine große Rolle. Ein Wermutstropfen waren die hohen Salzgehalte der untersuchten Produkte mit durchschnittlich 0,9 Gramm pro 100 Gramm. Diese verhinderten einen besseren Nutri-Score.

### Kaum freiwillige Angaben zur Herkunft

Zur Herkunft der Hülsenfrüchte gaben die Hersteller nur selten freiwillig Auskunft – verpflichtet dazu sind sie nicht. Lediglich drei Unternehmen informierten über das Herkunftsland, entweder direkt auf dem Etikett oder über einen QR-Code.
Für mehr Klarheit haben die Verbraucherzentralen bei 62 Herstellern nachgehakt, woher die verwendeten Hülsenfrüchte stammen. Das Ergebnis aus sechs Rückmeldungen: Nur vereinzelt stammen die Hülsenfrüchte aus Deutschland. Mehr als die Hälfte der Hülsenfrüchte kommt aus EU-Ländern. Zwar werden Hülsenfrüchte hierzulande angebaut, landen aber überwiegend im Tierfutter.

Weitere Informationen zu den Ergebnissen des Marktchecks sind veröffentlicht auf der Website der Verbraucherzentrale.

Gefördert durch:




aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.**

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/fertiggerichte-huelsenfruechten-was-steckt-drin