

7 Einleitung

II Grundlagen

- 12 Hulsenfrüchte – eine Liebeserklärung
- 16 1x1 der Hülsenfrüchte
- 22 Nähr- und Inhaltsstoffe der Wundersamen
- 26 Eiweissbomben Erbsen, Linsen, Bohnen und Co.
- 30 Einkauf und Lagerung
- 32 Verträglichkeit
- 33 Kochtipps
- 37 Zubereitung
- 40 Hülsenfrüchte im Alltag
- 44 Traumpartner für Hülsenfrüchte
- 47 Hülsenfrüchte in Szene setzen
- 48 Hinweise zu den Rezepten und Zutaten

Rezepte

- 51 Frühstück und Brunch
- 71 Snacks und Dips
- 91 Suppen
- 109 Vorspeisen und Salate
- 143 Hauptgerichte
- 179 Desserts

197 Hülsenfrüchte-Porträts

- 219 Anhang
- 222 Verzeichnisse
- 228 Dank