

7 Einleitung

II Grundlagen

- 12 Hülsenfrüchte – 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