

# Inhaltsverzeichnis

## Warenkunde

- 16 Frische Bohnen
- 17 Getrocknete Bohnenkerne
- 18 Übersicht Bohnen
- 20 Erbsen und Kefen
- 21 Kichererbsen
- 22 Übersicht Linsen
- 24 Linsen
- 26 Lupinen
- 27 Bockshornklee
- 28 Übersicht Erbsen, Wicken, Lupinen
- 30 Praxis rund um die Hülsenfrüchte
- 32 Tabelle Garzeiten

## Antipasti

- 36 Fave mit Koriander und Ziegenfrischkäse
- 37 Fave mit Pecorino
- 39 Pikante Edamame-Avocado-Mousse
- 40 Gegrillte Avocado mit weißen Bohnen
- 41 Avocado-Bohnen-Dip
- 42 Chili-Bohnen-Aufstrich
- 44 Bohnencreme mit Kräutern
- 45 Baumnuss-Linsen-Pastete
- 47 Gefüllte grüne Peperoni
- 48 Speisewickenbrot mit Brennesselsamen
- 51 Kichererbsenfladen mit Rosmarin
- 52 Kichererbsenbierteig – Tempura
- 53 Samen-Knäckebrötchen
- 54 Hummus mit getrockneten Tomaten
- 56 Kichererbsen mit Tzatziki
- 57 Erbsen-Crostini
- 59 Gelberbsen-Peperoni-Creme

## Salate

- 62 Speisewicken-Gemüse-Salat
- 65 Schwarzer Linsensalat mit Roquefort
- 66 Linsensalat mit Fenchel und Früchten
- 67 Grüner Linsensalat mit Champignons
- 68 Schwarzer Linsen-Speisewicken-Salat
- 70 Linsensalat mit Cranberrys
- 71 Bohnen mit Grünspargel und Mönchsbart
- 73 Griechischer Bohnensalat
- 74 Mexikanischer Bohnensalat
- 77 Bohnen-Randen-Salat
- 78 Weißer Bohnensalat mit Fenchel und Wildkräutern
- 79 Roter Bohnensalat mit Schafskäse
- 80 Kichererbsensalat mit Avocado und Papaya
- 81 Lauwarmer Gemüsesalat mit Kichererbsen
- 82 Couscoussalat mit Kichererbsen

## Suppen

- 86 Gersten-Linsen-Eintopf
- 87 Indische Linsensuppe
- 89 Reis-Linsen-Suppe
- 90 Linsensuppe mit Spinat
- 93 Kürbissuppe mit roten Linsen
- 94 Zitronen-Kokos-Suppe mit gelben Linsen
- 95 Kichererbsensuppe mit Zitrone
- 97 Meine Gerstensuppe
- 98 Ligurischer Kartoffel-Bohnen-Eintopf mit Spinat
- 99 Ribollita alla Toscana

## **Mahlzeiten**

- 102 Pasta mit grünen Erbsen
- 103 Pasta mit weißen Bohnen  
und Schwarzkohl
- 105 Pasta mit Kichererbsen
- 106 Pasta mit Fave
- 107 Pasta mit Erbsenpesto
- 108 Pasta mit weißen Bohnen
- 111 Kichererbbsencrêpes
- 112 Griechische Kichererbsen mit Spinat
- 113 Kichererbsen mit Koriander
- 114 Falafel mit Tomatensauce
- 116 Kichererbsen-Tomaten-Topf indische Art
- 117 Gelberbsenpüree nach Art der Griechen
- 119 Gemüsecurry
- 120 Linsen-Kastanien-Burger
- 122 Provenzalisches Linsen-Tomaten-Gericht
- 123 Rote Linsen mit Ofengemüse
- 125 Linsen-Kastanien-Terrine mit Salbei
- 126 Indisches Linsen-Dal
- 129 Linsen-Haselnuss-Bällchen  
mit Joghurtsauce
- 130 Soissonbohnen mit Tomatensauce
- 133 Ratatouille mit grossen weißen Bohnen

## **Desserts**

- 136 Kokos-Laddu
- 138 Energyballs mit Datteln
- 139 Indisches Kichererbsenkonfekt
- 140 Register