

# Inhalt

Hülsenfrüchte – voller Geschmack und Nährstoffe 6  
Die bunte Welt der Hülsenfrüchte 7  
Vom Einkauf bis zur Zubereitung 9

## Deftige Suppen 10

Erbsensuppe 12  
Feine Linsensuppe mit Röstzwiebeln 15  
Würzige Erbsensuppe 16  
Rote-Linsen-Suppe 18  
Scharfe marokkanische Bohnensuppe 21  
Weiße Bohnensuppe 23  
Bohnencremesuppe mit Tomatenwürfelchen 24  
Erbsensuppe mit Schinken 26  
Linsensüppchen mit Zitronen 29  
Kalte Erbsensuppe mit Minze 31  
Schwarze-Bohnen-Suppe mit grüner Paprika 32  
Rote-Linsen-Suppe mit Kreuzkümmel 34  
Erbsen-Fenchel-Suppe mit Minze 37  
Würzige Tomaten-Linsen-Suppe 38

## Köstliche Salate 40

Linsensalat mit gerösteten Zwiebeln 42  
Salat mit zweierlei Erbsen und Kerbel 45  
Kichererbsensalat mit Feta 46  
Bunter Bohnensalat 48  
Aromatischer Salat mit dreierlei Bohnen 51  
Bunter Linsensalat mit Kräuterdressing 52  
Bohnensalat mit Mais und Tomaten 55  
Linsen-Apfel-Salat mit Radieschen 56  
Salat mit schwarzen Bohnen 58  
Warmer Linsen-Paprika-Salat 61  
Bohnensalat mit Thunfisch 63  
Kichererbsensalat mit Roter Bete 64  
Bohnensalat mit Knoblauch-Minze-Sauce 67

## Kleine Gerichte und Snacks 68

Eier mit Erbsen und Linsen 70  
Kichererbsen-Burger mit Mayonnaise 72  
Grüne Bohnen mit Thunfischcreme 75  
Bunter Gemüseaufstrich 77  
Weiße-Bohnen-Suppe mit Räucherfisch 78  
Jalapeño-Bohnen-Paste 80  
Kichererbsen mit orientalischem Dressing 83  
Kichererbsengratin mit Lamm 84  
Kichererbsengemüse mit Joghurt 86  
Weiße-Bohnen-Burger 88  
Naan-Brot mit Linsenkaviar 91  
Chili con Queso im Schälchen 92  
Rucolarollen mit roten Linsen 94

## **Herzhafte Beilagen 96**

Kichererbsencreme aus Zypern 98

Weiße Bohnen nach kreolischer Art 101

Chilibohnen mit roten Zwiebeln 103

Linsen in Meerrettichcreme 105

Mais-Bohnen-Eintopf 106

Erbsengratin mit Champignons 108

Grüne Erbsen mit Minizwiebeln 110

Weiße Bohnengemüse mit Gremolata 113

Zuckererbsen mit Äpfeln und Ingwer 114

Süß-pikante Kichererbsen 117

Bohnen-Tomaten-Gemüse mit Salbei 118

Zarte Zuckererbsen 121

## **Vegetarische Hauptgerichte 122**

Bohneneintopf 124

Kichererbseneintopf mit Süßkartoffeln 127

Bohnenküchlein mit Frischkäse 129

Mexikanischer Gemüseauflauf 130

Toskanische Bohnensuppe 133

Linseneintopf mit Zwiebeln 134

Linsen-Gemüse-Pfanne mit Kürbiskernen 136

Mediterrane Kichererbsen-Gemüse-Pfanne 139

Karibischer Bohnentopf mit Reis 140

Grüne Penne mit Bohnen-Tomaten-Sauce 142

Hülsenfruchtpfanne mit Spinat 144

Indischer Linsenkuchen mit Kürbissauce 147

Gemüsecurry mit Süßkartoffeln 148

Spiralen mit roten Linsen 151

Tagliatelle mit Linsen und Zucchini 152

Sobanudeln mit Linsen und Gemüse 155

## **Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch 156**

Zander mit Pfeffer und breiten Bohnen 158

Lammcurry mit Bohnen und Cashews 161

Frühlingsgemüse mit Nudeln 163

Schollenröllchen auf Linsengemüse 164

Sauerkraut-Bohnen-Topf mit Speck 166

Orientalische Kichererbsensuppe 168

Steirischer Käferbohnentopf 171

Chili mit roten Bohnen und Linguine 172

Scharfe Bohnensuppe mit Brätklößchen 174

Schweinefilet mit roten Bohnen 177

Berglinsen mit geräucherter Entenbrust 178

Schwäbische Linsen mit Spätzle 180

Saiblinge mit Erbsen-Tomaten-Gemüse 183

Spanischer Bohnentopf mit Chorizo 185

Kichererbseneintopf mit Paprikawurst 186

Register 188

Impressum und Bildnachweis 192