

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

Weißer 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 Kräuter dressing 52

Bohnenalat mit Mais und Tomaten 55

Linsen-Apfel-Salat mit Radieschen 56

Salat mit schwarzen Bohnen 58

Warmer Linsen-Paprika-Salat 61

Bohnenalat mit Thunfisch 63

Kichererbsensalat mit Roter Bete 64

Bohnenalat 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

Weißer-Bohnen-Suppe mit Räucherfisch 78

Jalapeño-Bohnen-Paste 80

Kichererbsen mit orientalischem Dressing 83

Kichererbsengratin mit Lamm 84

Kichererbsengemüse mit Joghurt 86

Weißer-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
- Weißes 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 Käferbohrentopf 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