

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Hummus 5 × anders

- 4 Kleine Kraftpakete – Wissenswertes
- 6 Bunte Vielfalt
- 64 Der Koch-Guide für Hülsenfrüchte

Umschlagklappe hinten:

Sprossen-Glück

Gut zu wissen

8 KLEINES

- 10 Bohnensalat mit Garnelen
- 12 Indische Pfannkuchen
- 13 Kürbissalat mit gepoppten Bohnen
- 14 Thai-Chickensalat
- 16 Saoto Suppe
- 17 Cremige Kürbissuppe
- 19 **Röstkichererbsen auf Fladenbrot**
- 20 Bohnen-Quesadilla mit Guacamole
- 21 Crostini mit dicken Bohnen
- 22 Italienische Ribollita

24 GROSSES

- 26 Veggie-Burger
- 28 Knusper-Lachs mit Edamame-Nudelsalat
- 30 Erbsen-Minz-Falafel
- 32 Griechische Linsentaler mit Zaziki
- 34 Indisches Dal mit Spinat-Raita
- 35 Entenbrust mit Senfrahm-Linsen
- 36 Bandnudeln mit Bohnen und Pancetta
- 38 Lupinen-Nudeln mit Pesto und Tomaten
- 41 Indisches Augenbohnen-Curry
- 42 Scharfe Hacksteaks mit Bohnen-Püree
- 44 Fruchtiger Linsensalat mit Fisch
- 46 Nacho-Bowl mit BBQ-Bohnen
- 48 Chili con Carne
- 49 Rindergulasch mit Lupinenkernen
- 51 Orient-Bowl mit Sesam-Hähnchen

52 SÜSSES

- 54 Saftige Kirsch-Brownies
- 56 Süßes Schoko-Hummus
- 56 Mocha-Blissballs
- 57 Aquafaba-Baiser mit Beeren
- 57 Kichererbsen-Fudge
- 58 Orangen-Pistazien-Cupcakes
- 60 Register
- 62 Impressum