

INHALT

6 VORWORT

10 KICHERERBSEN

- 13 Klassischer Humus
- 14 Rote-Bete-Humus mit geröstetem Fladenbrot
- 15 Geröstete Kichererbsen mit Mandeln
- 17 Kichererbssensalat
- 19 Blumenkohlkreis mit Kichererbsen
- 21 Grobes Kichererbsenpüree mit Tahincreme und Tomatensalsa
- 23 Kichererbsen-Wrap mit Gemüse
- 25 Tomatensuppe mit Kichererbsen
- 27 Falafel
- 29 Seeteufel mit Ratatouille aus dem Ofen
- 31 Hähnereintopf mit einem Hauch Orient
- 33 Rinderfrikadellen mit Kichererbsen
- 35 Persisches Gebäck

38 LINSEN

- 41 Linsensprossen
- 43 Salat mit Linsensprossen
- 45 Gewürzte Linsenmischung als Vorrat
- 47 Linsenpilaf mit Kabeljau
- 49 Grüne Linsensuppe
- 51 Pattys mit Linsen
- 53 Reispapierrollen mit Linsen
- 55 Belugalinsen in lauwarmem Salat
- 57 Grüner Linsensalat mit gebackener Roter Bete und Hähnchen
- 60 Dal mit roten Linsen, Karotten und Masala-Paste
- 63 Bananenmuffins mit Linsen

66 BOHNEN

- 69 Dip von weißen Bohnen**
- 71 Minestrone mit Pesto**
- 73 Regenbogensalat**
- 75 Butterbean-Salat mit ofengetrockneten Tomaten und krossem Parmaschinken**
- 77 Tacos mit Bohnensalsa, Lachs und Dip**
- 79 Ribollita**
- 81 Cassoulet mit Pilzen und Bohnen**
- 83 Butterbeans mit Hühnchen**
- 85 Chili con carne**
- 87 Zitronenkuchen mit Bohnen**

90 FRISCHE ERBSEN

- 93 Erbsenpesto**
- 95 Salat mit Knackerbsen**
- 97 Erbsensuppe**
- 99 Wrap mit Knackerbsen und Avocado**
- 101 Risotto mit Erbsen**
- 103 Teriyaki-Hühnchen mit Zuckererbsen und Nudeln**

104 FRISCHE BOHNEN

- 107 Pesto mit Dicken Bohnen**
- 109 Salat mit Thunfisch und Bohnen**
- 111 Ofengetrocknete Sommertomaten mit Bohnen und Quinoa**
- 113 Quiche mit grünen Bohnen**
- 115 Bohnen-„Pommes“ an Entrecôte mit Misodip**

118 KAKAOBOHNEN

121 Kakao-Oliven

123 Superfood-Salat mit Kakaonibs

125 Carpaccio von Roter Bete und Kakao-Balsamico

127 Spicy Karibikfisch mit Kakaonibs

129 Lammkeule mit „Schokoladensauce“

131 Brownie

133 Schoko-Cookies

135 Hausgemachter Schokoriegel

136 ÜBER DAS BUCH

138 DANKSAGUNG