

# 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 Kichererbsenbroteig – Tempura
- 53 Samen-Knäckebrot
- 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 Cranberries
- 71 Bohnen mit Grünspargele 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

© 2016 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg  
www.fona.ch

**Lektorat**  
Léonie Schmid

**Korrektorat**  
Susanne Zumsteg

**Gestaltung**  
FonaGrafik, Lea Spörri und Melanie Graser

**Foodbilder**  
Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

**Druck**  
Druckerei Uhl, Radolfzell

**ISBN** 978-3-03780-600-5

# Vorwort

## 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 Kichererbsencrêpes
- 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 Provenzalisch Linsen-Tomatengemüse
- 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

Falls nicht anders erwähnt,  
sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

## Desserts

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

## Abkürzungen

- EL gestrichener Esslöffel
- TL gestrichener Teelöffel
- dl Deziliter
- ml Milliliter
- l Liter
- Msp Messerspitze

## Hülsenfrüchte? – Hülsenfrüchte!

Meine ersten Erinnerungen gehen in meine Kindheit während der Kriegsjahre zurück. Mein Vater hatte auf dem Pflanzplatz eine lange Schnur gespannt und entlang dieser mit dem Locheisen Löcher gestochen. In diese durfte ich 3 bis 4 Meter lange Bohnenstangen stecken, hundert Stangen oder mehr. Danach hat Vater diese Stangen mit einem Holzstock festgestampft und genau ausgerichtet. Wer am Anfang der Reihe vor der ersten Stange stand, sollte nur diese eine Stange sehen, so genau ausgerichtet mussten sie sein. Das war Ehrensache und eine Art Visitenkarte der Bäuerin und des Bauern. Dann kam meine Mutter und hat das Erdreich um die Stangen herum schön gelockert und mit dem Zeigefinger einen Kreis von etwa 25 Zentimeter Durchmesser um die Stange gezogen. Nun durfte ich ihr dabei helfen, in diesen Kreis die Bohnenkerne zu stecken, schön gleichmäßig, etwa ein Dutzend Stück. Es gab rote, weiße, grünliche und gesprenkelte. Mutter wusste genau, welche Sorte zu welchem Zeitpunkt pflückreif sein wird und welche sie später sterilisieren und welche sie aufschlitzen und unter dem Ziegeldach zum Dörren an einer Schnur aufhängen wird.

Schon Wochen zuvor waren neben dem für die Bohnen und dem Kabis vorgesehenen Platz Erbsen gepflanzt worden. Dazu wurden Pfähle eingeschlagen und daran ein Drahtgeflecht befestigt, 100 m lang, dann links und rechts davon Erbsen gesteckt. «Chifu- und Zuckererbsen» unterschied meine Mutter, Kefen und Auskern-erbsen. Im Mai, wenn wir die Bohnen steckten, hatten die Erbsen längst gekeimt und erreichten mit ihren Ranken bereits das Drahtgeflecht.

Weil unser Hof mitten im Dorf war und unsere Äcker außerhalb des Dorfes, kam ich im Sommer zu kleinen Ausflügen mit dem Leiterwälzchen, auf das das nötige Werkzeug und auf dem Heimweg das geerntete Gemüse geladen wurde. Die Selbstversorgung war in jenen Jahren nicht Mode, sondern eine Notwendigkeit. Es gab damals zwar noch viele kleine Läden im Dorf, aber keiner hat Gemüse angeboten. Die meisten Familien, wenn sie nicht selber einen Hof bewirtschafteten, hatten von der Burgergemeinde ein sogenanntes «Rütteli», ein 6 bis 8 Acre großes Landstück, gepachtet, auf dem Kartoffeln und Gemüse für den Eigenbedarf angebaut wurden.



# Antipasti



# Hummus mit getrockneten Tomaten

240g gekochte Kichererbsen oder Platterbsen  
1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale und Saft  
ca. 4 EL Olivenöl  
1 Prise Kreuzkümmelsamen  
10 getrocknete Tomaten, in warmem Wasser eingeweicht  
reichlich frisch gemahlener Pfeffer  
Kräutermeersalz  
4 Knoblauchzehen

Olivenöl, zum Beträufeln  
Pinienerne, Basilikum oder Petersilie, für die Garnitur

Alle Zutaten mit Stabmixer oder im Cutter zu einer homogenen Masse/Paste mixen. Mit Olivenöl beträufeln. Mit Pinienernen, Basilikum oder Petersilie garnieren.

**Servievorschlag** Mit Fladenbrot servieren.

**Rezept** Es stammt von Steffi vom Campo Cortoi/TI.

**Variante** Kichererbsen mit 3 gehackten Knoblauchzehen, 2 EL Sojajoghurt, 1 EL Sesampaste oder Mandelmus, 1 Prise Kurkuma und Saft von einer Zitrone mixen und mit Salz abschmecken. Mit Schwarzkümmelsamen oder schwarzen Sesamsamen bestreuen. Oder mit Petersilie.

VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI



# Pasta mit Kichererbsen

4–6 EL Olivenöl  
2–3 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Dose Pelati, 400 g,  
entstielt, zerkleinert  
150 g gekochte Kichererbsen  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Bund Petersilie oder Basilikum  
oder Majoran, fein gehackt  
  
350 g Mezze maniche oder  
Pasta nach Wahl  
Olivenöl  
  
Basilikum, für die Garnitur

- 1 Knoblauch in Olivenöl andünsten, Pelati zugeben, 10 Minuten köcheln lassen, Kichererbsen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Kräuter zugeben.
- 2 Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen, mit Olivenöl mischen.
- 3 Pasta anrichten, Kichererbsen dazugeben. Mit Basilikum garnieren.

VEGAN  
LACTOSEFREI