

# INHALT

Geleitwort ..... 5

Vorwort ..... 10

HÜLSENFRÜCHTE KENNEN UND  
ZUBEREITEN 13

Ein bisschen Botanik ..... 14

Nährstoffe unter der Lupe ..... 18

Niedriger GI, was heißt das? ..... 20

Hülsenfrüchte zubereiten ..... 24

Mayonnaise mit Aquafaba ..... 27

Mousse au Chocolat mit Aquafaba ..... 27

Gut für die Gesundheit und für unseren Planeten ..... 28

5 gute Gründe, Hülsenfrüchte zu essen ..... 31

## VORSPEISEN

33

Ackerbohnencreme mit Orangen .....	34
Linsencreme mit Roten Beten und Ziegenfrischkäse ....	34
Pannacotta mit Frühlingsgemüse .....	36
Hummus aus roten Linsen .....	38
Provenzalischer Bohnenaufstrich .....	38
Falafel mit Karotten und Kreuzkümmel .....	40
Kroketten aus Kidneybohnen mit Erdnüssen .....	42
Geröstete Lupinenkerne zum Knabbern .....	42

## SCHNELLE GERICHTE

45

Beluga-Linsensalat mit Pfirsichen und Feta .....	46
Orzo-Salat mit Kidneybohnen und Cashew-Pesto .....	48
Kichererbsensalat mit marinierter Paprika, Eiern und Kreuzkümmel .....	50
Quinoa-Salat mit Garnelen und Edamame .....	52
Weißer-Bohnen-Salat mit Blauschimmelkäse und Entenbrust .....	54
Rote Linsencremesuppe mit Blumenkohl und Speck ....	56
Gazpacho mit Kidneybohnen und Roquefort .....	56
Weißer-Bohnen-Suppe mit Brokkoli und Mandeln .....	58

Grüne Linsensuppe mit Zucchini und Parmesan- Baguette .....	60
Kichererbsensuppe mit Merguez-Spießchen .....	62
Zucchinitopf mit Kichererbsen und Kurkuma- Couscous .....	64
Shakshuka mit weißen Bohnen .....	66
Burger aus schwarzen Bohnen .....	68
Burger aus weißen Bohnen .....	69
Rinderchili mit Flageolet-Bohnen .....	72
Fischfilet mit Linsen und Spargel .....	73
Gefüllte Paprika mit Ricotta, Thunfisch und Bohnen .....	74
Linguine mit Parmesancreme, Beluga-Linsen und Räucherlachs .....	76
Erbsenpastete mit Chorizo .....	78
Rinderhack mit Ackerbohnen und Spinat .....	80
Hähnchenbrust mit Artischockenböden und pikanten Kichererbsen .....	81
Putencurry mit Kidneybohnen .....	82

## EXTRA FÜR KINDER 85

Wraps mit Bohnenpüree, Avocado, Tomaten und Cheddar .....	86
Erbsenpüree mit Kürbis .....	88
Kichererbsen-Fritten .....	90

Selbst gemachter Ketchup .....	90
Dreierlei Bohnen in Tomatensoße .....	92
Linsen mit Kartoffelhaube .....	94
Linsen-Thunfisch-Bällchen mit Zitronendip .....	96
Nudeln mit Erbsen, Schinken und Feta .....	98
Herbstgemüse mit Mungobohnen und Hähnchen .....	100

## EINTÖPFE 103

Soupe au pistou .....	104
Dal mit Spalterbsen und Mandeln .....	106
Spalterbsen mit Räuchertofu .....	108
Brasilianische Feijoada .....	109
Fischtopf mit Garnelen und weißen Bohnen .....	110
Libanesisches Maghmour .....	112
Kalbs-Tajine mit Kichererbsen, Rüben und Pistazien ....	113
Korsische Linsen mit Pancetta .....	116
Register nach Zutaten .....	120
Register der Rezepte .....	125