

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 mariniertter Paprika, Eiern und Kreuzkümmel	50
Quinoa-Salat mit Garnelen und Edamame	52
Weiße-Bohnen-Salat mit Blauschimmelkäse und Entenbrust	54
Rote Linsencremesuppe mit Blumenkohl und Speck	56
Gazpacho mit Kidneybohnen und Roquefort	56
Weiße-Bohnen-Suppe mit Brokkoli und Mandeln	58

Grüne Linsensuppe mit Zucchini und Parmesan-Baguette	60
Kichererbsensuppe mit Merguez-Spießchen	62
Zucchini Topf 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