

INHALT

Wissenswertes	1
Feuerbohnen anbauen und verarbeiten	5
<i>Feuerbohnen vorziehen</i>	7
<i>Feuerbohnen ausspflanzen</i>	8
<i>Feuerbohnen im Freiland aussäen</i>	9
<i>Feuerbohnen ernten und verarbeiten</i>	10
Frühstück	12
<i>Frühstücks-Smoothie mit Bohnen</i>	13
<i>Frühstücksmuffins aus Feuerbohnen und Bananen</i>	14
<i>Feuerbohnen-Smoothie-Bowl</i>	15
<i>Bananen-Porridge mit Feuerbohnen</i>	16
<i>Omelette mit Spinat und feurigem Bohnenmus</i>	17
<i>Huevos Rancheros</i>	18
<i>Baked Feuer-Beans auf Toast</i>	19
<i>Original englisches Frühstück mit Feuerbohnen</i>	20
<i>Frühstücks-Quesadillas aus dem Toaster</i>	22
Snacks und Dips	23
<i>Feuerbohnen-Hummus</i>	24
<i>Feuerbohnen-Dattel-Creme mit Curry</i>	25
<i>Käsiger Feuerbohnen-Dip</i>	26
<i>Feuerbohnen-schoten im Speckmantel</i>	27
<i>Knabberbohnen aus dem Ofen</i>	28
<i>Protein-Energy Balls mit Erdnussbutter</i>	29
<i>Protein-Energy Balls mit Haferflocken</i>	30

Salate	31
<i>Steirischer Käferbohnen Salat</i>	32
<i>Frühlingssalat mit grünen Feuerbohnen</i>	33
<i>Gruener Salat mit roten Bohnenbluten</i>	34
<i>Herbstlicher Salat mit Feuerbohnen und Kürbis</i>	35
<i>Veganer bunter Bohnensalat</i>	36
<i>Edamame-Feuerbohnen-Salat mit Gorgonzola-Dressing</i>	37
<i>Griechischer Bohnensalat</i>	38
<i>Thunfisch-Feuerbohnen-Salat</i>	39
<i>Salat mit gebratenem Hahnchen und Feuerbohnen-Dattel-Creme</i>	40
Suppen	41
<i>Feuerbohnen-Dhal</i>	42
<i>Leichte Hühnersuppe mit Feuerbohnen</i>	43
<i>El Bulli's Bohnensuppe – mit Feuerbohnen</i>	44
<i>Miso-Suppe mit Feuerbohnen und Gemüse</i>	46
<i>Kokosmilch-Curry-Suppe</i>	47
<i>Tomatensuppe mit gerösteten Feuerbohnen</i>	48
<i>Käsige Lauchsuppe mit Feuerbohneneinlage</i>	49
<i>Feuerbohnen-Kartoffelsuppe mit Mettenden</i>	50
<i>Oktopussuppe mit Bohnen und Grunkohl</i>	51
Hauptspeisen mit Fleisch	52
<i>Feuerbohnen-Lamm-Eintopf mit Spinat</i>	53
<i>Chili con Feuerbohnen</i>	54
<i>Frankische Feuerbohnen mit Kloßen</i>	55
<i>Klassischer Feuerbohnen Salat</i>	56
<i>Marinierte Feuerbohnen mit Parmaschinken und Chicorée</i>	57
<i>Feuerbohnen-Hackfleisch-Gyozas</i>	58
<i>Feuerbohnen und Rind aus dem Wok</i>	60
<i>Tacos zum Selbstfüllen nach steirischer Art</i>	61

Hauptspeisen mit Fisch	63
<i>Feuerbohnen-Kürbis-Auflauf</i>	64
<i>Bohneneintopf mit Shrimps</i>	65
<i>Pasta mit grünen Feuerbohnen und Lachs</i>	66
<i>Kabeljau mit Feuerbohnen und Chorizo</i>	67
<i>Heilbutt mit Gremolata auf Feuerbohnen</i>	68
<i>Zander auf Knoblauch-Bohnenmus</i>	69
<i>Lachsrollchen mit zweierlei Bohnenmus</i>	70
<i>Feuerbohnen auf Lachscreme mit gebratenem Salat</i>	71
 Vegetarische Hauptspeisen	 72
<i>Herzhafter Sommer-Bohnenkuchen</i>	73
<i>Herzhafter Herbst-Bohnenkuchen</i>	74
<i>Rosenkohl-Feuerbohnen-Pfanne mit Zitronenbutter-Baguette</i>	75
<i>Schwabenbohnen in der Pfanne</i>	76
<i>Kartoffel-Feuerbohnen-Auflauf</i>	77
<i>Buttrige Wildkräuterbohnen mit Spiegelei</i>	78
<i>Grüne Feuerbohnen und -Gratin</i>	79
<i>Pasta mit grünen Feuerbohnen und -Gratin</i>	80
 Vegane Hauptspeisen	 81
<i>Feuerbohnen-Falafel auf Salat</i>	82
<i>Tempeh-Taler auf Knoblauch-Bohnenmus</i>	83
<i>3 Bohnen-Chili</i>	84
<i>Grüne Feuerbohnen-Erdnuss-Curry</i>	85
<i>Reis und Feuerbohnen mit Oliven</i>	86
<i>Feuerbohnen-Champignon-Eintopf</i>	87
<i>Süßes Feuerbohnen-Porridge mit Kokos</i>	88
<i>Matcha-Brote mit süßer Bohnenfüllung</i>	89
<i>Herzhafter Tofu-Feuerbohnen-Strudel</i>	90

Desserts	91
<i>Schokoladen-Feuerbohnen-Soft serve</i>	92
<i>Feuerbohnen-Brownies</i>	93
<i>Sea Salt-Caramel-Brownies</i>	94
<i>Feuerbohnen-Kürbis-Kuchen</i>	95
<i>Cookie Dough zum Löffeln</i>	96
<i>Schokotrüffel mit Kokos</i>	97
<i>Chili-Schoko-Trüffel</i>	98