

Inhalt

Hülsenfrüchte – voller Geschmack und Nährstoffe 6
Die bunte Welt der Hülsenfrüchte 7
Vom Einkauf bis zur Zubereitung 9

Deftige Suppen 10

Erbsensuppe 12
Feine Linsensuppe mit Röstzwiebeln 15
Würzige Erbsensuppe 16
Rote-Linsen-Suppe 18
Scharfe marokkanische Bohnensuppe 21
Weiße Bohnensuppe 23
Bohnencremesuppe mit Tomatenwürfelchen 24
Erbsensuppe mit Schinken 26
Linsensüppchen mit Zitronen 29
Kalte Erbsensuppe mit Minze 31
Schwarze-Bohnen-Suppe mit grüner Paprika 32
Rote-Linsen-Suppe mit Kreuzkümmel 34
Erbsen-Fenchel-Suppe mit Minze 37
Würzige Tomaten-Linsen-Suppe 38

Köstliche Salate 40

Linsensalat mit gerösteten Zwiebeln 42
Salat mit zweierlei Erbsen und Kerbel 45
Kichererbsensalat mit Feta 46
Bunter Bohnensalat 48
Aromatischer Salat mit dreierlei Bohnen 51
Bunter Linsensalat mit Kräuterdressing 52
Bohnenalat mit Mais und Tomaten 55
Linsen-Apfel-Salat mit Radieschen 56
Salat mit schwarzen Bohnen 58
Warmer Linsen-Paprika-Salat 61
Bohnenalat mit Thunfisch 63
Kichererbsensalat mit Roter Bete 64
Bohnenalat mit Knoblauch-Minze-Sauce 67

Kleine Gerichte und Snacks 68

Eier mit Erbsen und Linsen 70
Kichererbsen-Burger mit Mayonnaise 72
Grüne Bohnen mit Thunfischcreme 75
Bunter Gemüseaufstrich 77
Weiße-Bohnen-Suppe mit Räucherfisch 78
Jalapeño-Bohnen-Paste 80
Kichererbsen mit orientalischem Dressing 83
Kichererbsengratin mit Lamm 84
Kichererbsengemüse mit Joghurt 86
Weiße-Bohnen-Burger 88
Naan-Brot mit Linsenkaviar 91
Chili con Queso im Schälchen 92
Rucolarollen mit roten Linsen 94

Herzhafte Beilagen 96

Kichererbsencreme aus Zypern 98
Weiße Bohnen nach kreolischer Art 101
Chilibohnen mit roten Zwiebeln 103
Linsen in Meerrettichcreme 105
Mais-Bohnen-Eintopf 106
Erbsengratin mit Champignons 108
Grüne Erbsen mit Minizwiebeln 110
Weißes Bohnengemüse mit Gremolata 113
Zuckererbsen mit Äpfeln und Ingwer 114
Süß-pikante Kichererbsen 117
Bohnen-Tomaten-Gemüse mit Salbei 118
Zarte Zuckererbsen 121

Vegetarische Hauptgerichte 122

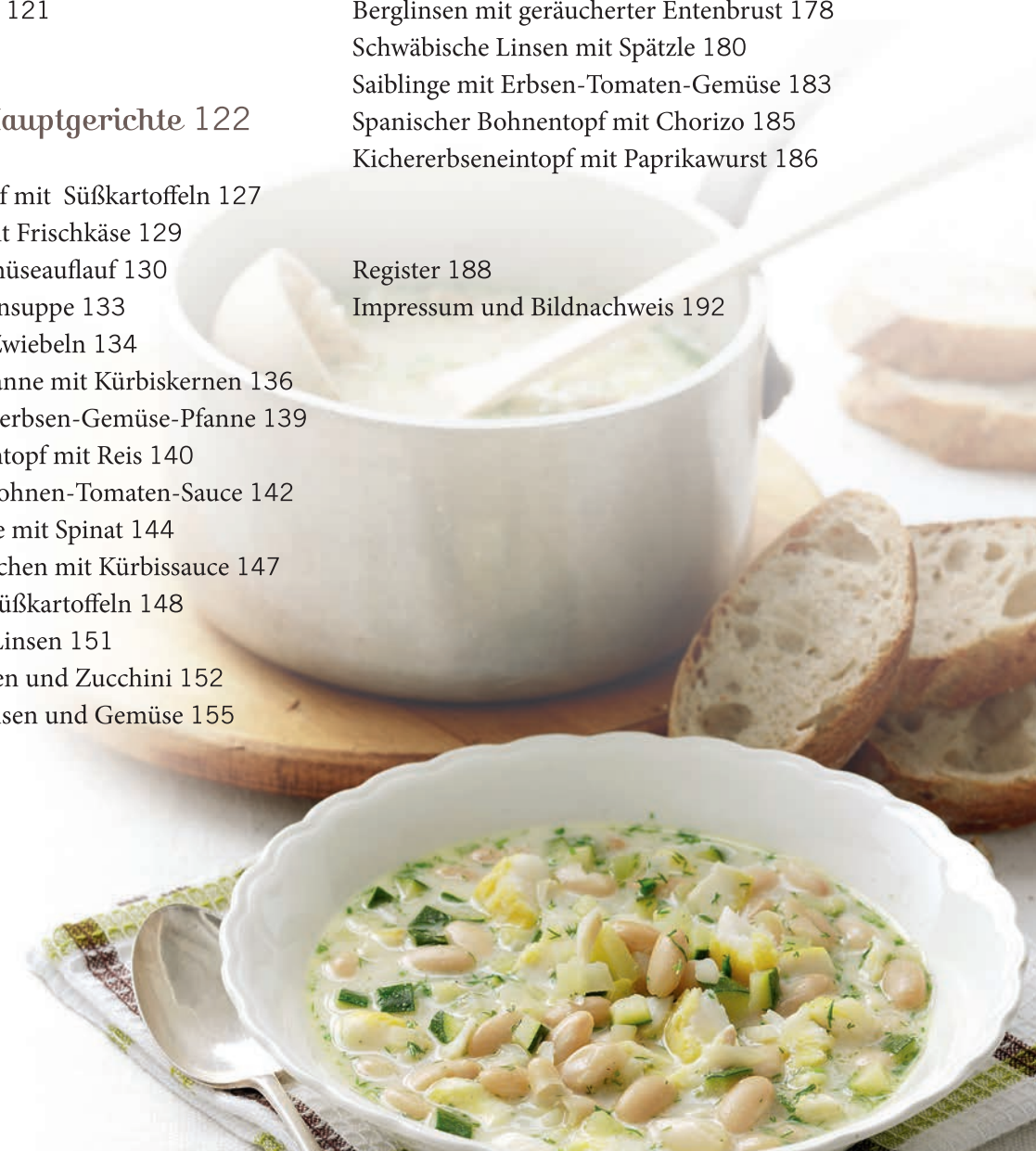
Bohneneintopf 124
Kichererbseneintopf mit Süßkartoffeln 127
Bohnenküchlein mit Frischkäse 129
Mexikanischer Gemüseauflauf 130
Toskanische Bohnensuppe 133
Linseneintopf mit Zwiebeln 134
Linsen-Gemüse-Pfanne mit Kürbiskernen 136
Mediterrane Kichererbsen-Gemüse-Pfanne 139
Karibischer Bohnentopf mit Reis 140
Grüne Penne mit Bohnen-Tomaten-Sauce 142
Hülsenfruchtpfanne mit Spinat 144
Indischer Linsenkuchen mit Kürbissauce 147
Gemüsecurry mit Süßkartoffeln 148
Spiralen mit roten Linsen 151
Tagliatelle mit Linsen und Zucchini 152
Sobanudeln mit Linsen und Gemüse 155

Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch 156

Zander mit Pfeffer und breiten Bohnen 158
Lammcurry mit Bohnen und Cashews 161
Frühlingsgemüse mit Nudeln 163
Schollenröllchen auf Linsengemüse 164
Sauerkraut-Bohnen-Topf mit Speck 166
Orientalische Kichererbsensuppe 168
Steirischer Käferbohrentopf 171
Chili mit roten Bohnen und Linguine 172
Scharfe Bohnensuppe mit Brätklößchen 174
Schweinefilet mit roten Bohnen 177
Berglinsen mit geräucherter Entenbrust 178
Schwäbische Linsen mit Spätzle 180
Saiblinge mit Erbsen-Tomaten-Gemüse 183
Spanischer Bohnentopf mit Chorizo 185
Kichererbseneintopf mit Paprikawurst 186

Register 188

Impressum und Bildnachweis 192



Würzige Tomaten-Linsen-Suppe

FÜR 4 PORTIONEN

60g getrocknete Porcini oder Shiitake-Pilze
240ml heißes Wasser
1 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
420g Tomatenfruchtfleisch in Stücken mit Saft
1 TL Ingwer, gemahlen
1 TL Estragon
 $\frac{3}{4}$ TL Salz
480ml Wasser
100g Linsen, abgespült

ZUBEREITUNGSZEIT

65 Minuten

1 Die Pilze in einer kleinen Schüssel mit dem heißen Wasser etwa 20 Minuten einweichen, dann aus der Einweichflüssigkeit herausfischen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen und beiseite stellen. Die Pilze in kleine Stücke schneiden.

2 Inzwischen das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch etwa 7 Minuten unter Rühren darin anbraten.

3 Pilze, Einweichflüssigkeit, Tomaten samt Saft sowie Ingwer, Estragon, Salz und Wasser dazurühren. Die Linsen zugeben und alles aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Das Rezept kann schon im Voraus zubereitet werden. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, einfach noch ein wenig Wasser zugeben.



Die eingeweichten Pilze aus dem Einweichwasser herausfischen.



Die weichen Pilze mit einem Küchenmesser klein schneiden



Die Linsen zur Suppe geben und zugedeckt so lange kochen, bis sie weich sind.

Kichererbsengratins mit Lamm

FÜR 4 PORTIONEN

3 EL Sesamsamen
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chilipulver
1 TL getrockneter Oregano
400 g Lammrückenfilets
(Lammlachse)
5 EL Olivenöl, mehr für die Formen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Dose Kichererbsen (Abtropf-
gewicht 240 g)
400 g Cocktailtomaten
4 Frühlingszwiebeln
2 Minzezweige
2 EL Zitronensaft
4 kleine runde Ziegenfrischkäse
(je 40 g)

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Minuten

1 Sesamsamen mit Kreuzkümmel, Chilipulver und Oregano mischen. Die Lammfilets trocken tupfen und in 8 Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin etwa 4 Minuten anbraten, zwischendurch wenden.

2 Pfanne vom Herd nehmen. Fleisch salzen, pfeffern und mit 2 EL von der Sesammischung würzen. Zugedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen.

3 Vier kleine flache Auflaufformen fetten. Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein zerkleinern. Die Minze waschen, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden.

4 Tomaten, Kichererbsen, Frühlingszwiebeln und Minze in eine Schüssel füllen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 2 EL Olivenöl dazugeben und alles gut mischen. Die Kichererbsenmischung auf die Formen verteilen.

5 Jeden Ziegenfrischkäse in drei Dreiecke schneiden. Fleischstücke mit dem ausgetretenen Bratsaft auf der Kichererbsenmischung verteilen. Zwischen die Fleischstücke je ein Käsedreieck setzen.

6 Alles mit der restlichen Würzmischung bestreuen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Den Ofen auf Grillstufe umschalten. Die Gratins im heißen Ofen (Mitte) 5 Minuten überbacken.

Der gute Tipp

Statt der kleinen Ziegenfrischkäse können Sie eine Ziegenfrischkäserolle nehmen. Davon Scheiben abschneiden und diese jeweils in drei Ecken schneiden. Zur Abwechslung können Sie auch eine Ziegenfrischkäserolle mit Kräutern verwenden.





Spiralen mit roten Linsen

FÜR 4 PORTIONEN

200g rote Linsen
 600ml Gemüsebrühe
 1 Lorbeerblatt
 1 Liebstöckelzweig oder
 ½ TL getrockneter Liebstöckel
 Salz
 400g Dinkel-Spiralnudeln oder
 andere Vollkornnudeln
 250g Tomaten
 1 grüne Paprikaschote
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 frisch gemahlener Pfeffer
 ½ TL gemahlener Koriander
 ½ Bund Petersilie
 2 Frühlingszwiebeln
 1 EL Kräuteressig

ZUBEREITUNGSZEIT

25 Minuten

1 Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen. Mit Lorbeerblatt und Liebstöckel würzen. Die Linsen in die Brühe geben und in etwa 10 Minuten darin weich garen.

2 Inzwischen in einem zweiten Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest garen.

3 Während die Nudeln garen, die Tomaten waschen, von den grünen Stielansätzen befreien und in Würfel schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, salzen und zerdrücken.

4 In einem weiteren großen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Paprikastreifen darin unter gelegentlichem Wenden 2 Minuten braten. Tomaten dazugeben und 5 Minuten miterhitzen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Koriander würzen.

5 Die Linsen mitsamt Garflüssigkeit zur Tomatenmischung geben und 5 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die Petersilie waschen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein zerkleinern.

6 Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und unter die Linsen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräuteressig abschmecken. Petersilie und Frühlingszwiebeln untermischen.

7 Die Linsen-Nudel-Mischung auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) beträufeln und sofort servieren.

Zander mit buntem Pfeffer und breiten Bohnen

FÜR 4 PORTIONEN

3 Zweige Bohnenkraut
600 g breite grüne Bohnen, in
5 cm lange Stücke geschnitten
4 Zanderfilets (je 150 g)
Salz
schwarzer Pfeffer
10 g weiche Butter
½ unbehandelte Zitrone
1 TL grob geschroteter bunter
Pfeffer (oder nach Belieben)
2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNGSZEIT

35 Minuten

1 In einen breiten Topf oder Dämpftopf 2 cm hoch Wasser füllen, das Bohnenkraut hineinlegen. Die Bohnen in den passenden Dämpfeinsatz geben und diesen in den Topf setzen. Den Topf fest verschließen. Wasser aufkochen. Die Bohnen bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dämpfen.

2 In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. 4 große Stücke Alufolie jeweils in der Mitte mit Butter bestreichen. Die Fischfilets darauflegen.

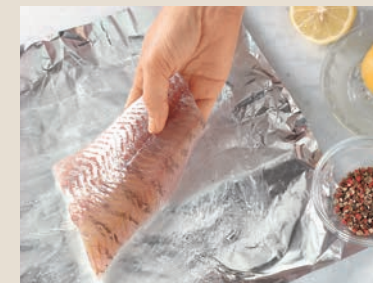
3 Von der Zitronenhälfte ein etwa 10 cm langes Stück Schale dünn abschneiden, dieses in sehr feine Streifen schneiden. Zitronenhälfte auspressen. 2 EL Zitronensaft über die Fischstücke träufeln, Zitronenschalenstreifen, bunten Pfeffer und Olivenöl auf die Zanderfilets verteilen.

4 Die Alufolienstücke zu Päckchen falten. An den Enden mehrfach zusammendrücken, damit kein Saft austreten kann. Die Päckchen auf ein Backblech setzen. Den Fisch im heißen Ofen 15 Minuten garen.

5 Die gedämpften Bohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Fischfilets aus den Päckchen nehmen und auf die Bohnen setzen, den Garsud darübergießen. Sofort servieren. Dazu passen Ofenkartoffeln oder Tomatenrisotto.

Der gute Tipp

Zander ist ein Süßwasserfisch, der zur Barschfamilie gehört. Geschmacklich ähnelt er dem Hecht; er hat aber weniger Gräten als dieser. Das Gericht können Sie auch mit Forelle oder einem Seefisch wie Kabeljau zubereiten.



4 große Stück Alufolie jeweils in der Mitte mit Butter bestreichen, die Fischfilets drauflegen.



Die Alufolienstücke zu Päckchen falten. An den Enden falzen, damit kein Saft austreten kann.



Die Fischfilets vorsichtig aus den Folienpäckchen nehmen, damit sie nicht auseinanderfallen, und auf die Bohnen setzen. Saft aus den Päckchen darüberträufeln.