Lukas Grossmann

KÜCHENRATGEBER

LINSEN, KICHERERBSEN & CO.

Protein-Power aus der Natur

GU

FUN FACTS LINSEN, KICHERERBSEN & CO.

Nicht nur Fun Facts, auch wirklich nützliche Informationen gibt's hier zum Einstieg. Für all diejenigen, die es genau wissen wollen, bevor sie mit dem Kochen beginnen.

1. EIWEISS-POWER
Hülsenfrüchte sind eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle – nicht nur ideal für Vegetarier und Veganer. Sie liefern oft mehr Protein als viele andere Gemüsesorten.

2. BALLASTSTOFFREICH
Der hohe Ballaststoffgehalt fördert die Verdauung, stabilisiert den Blutzucker und unterstützt ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

3. LANGE HALTBARKEIT
Getrocknete Hülsenfrüchte sind fast unbegrenzt haltbar, wenn sie trocken und lichtgeschützt gelagert werden.

4. KLIMA- UND BODENSCHUTZ
Hülsenfrüchte binden Stickstoff im Boden und verbessern so die Bodenqualität – das macht sie besonders nachhaltig im Anbau.

5. EINWEICHEN SPART ENERGIE
Durch ausreichendes Einweichen verbraucht man weniger Energie. Das erspart Blähungen und schont die Umwelt.

6. GEFAHR VON BLÄHUNGEN
Blähungen entstehen, weil unser Körper bestimmte Mehrfachzucker in Hülsenfrüchten nicht gut verdauen kann. Gewürze wie Fenchel, Kümmel, Anis, Kreuzkümmel oder Ingwer mit speziellen Enzymen und ätherischen Ölen können die Verdauung unterstützen und Blähungen reduzieren.

7. VITAMIN-BOOST
Hülsenfrüchte liefern nicht nur Eiweiß, sondern auch wichtige Vitamine wie Folsäure, die besonders für Schwangere wichtig ist.

8. DA IST 'NE MENGE LOS
Mindestens 13 000 Arten gehören zur botanischen Familie der Hülsenfrüchte.

9. TRAINING IST ALLES
Wer regelmäßig Hülsenfrüchte ist, trainiert damit das Verdauungssystem und die Blähungen werden in der Regel weniger.

10. ACH DU ALTE ERBSE!
Bei der Kichererbse wird vermutet, dass sie bereits vor 8000 bis 10 000 Jahren kultiviert wurde.

11. GLOBALE BOHNENKRAFT
Hülsenfrüchte fördern Ernährungssicherheit, wirtschaftliche Stabilität und Bodengesundheit – deshalb feiern die Vereinten Nationen ihren Anbau weltweit.

HIER ÖFFNEN

DREI PERFEKTE KNUSPERKOMBIS

WÜRZIGE HONIG-KICHER-ERBSEN

1 Dose Kichererbsen abspülen, gut trocknen. Mit 1 EL Olivenöl, 1 TL Honig, etwas Chiliflocken und Salz mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und im 200° heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. rösten, dabei gelegentlich wenden. Perfekt als Snack oder knuspriges Topping!

RAUCHIGE BOHNENSCHALEN

Die beim Schälen von Ackerbohnen anfallenden Hülsen gut waschen, trocken tupfen und mit ½ TL geräuchertem Paprikapulver, Salz, Pfeffer und ½ EL Olivenöl vermengen. Auf einem Backblech verteilen und im 180° heißen Ofen (Mitte) 30–40 Min. knusprig rösten, dabei ein- bis zweimal wenden. Auskühlen lassen und knabbern.

KNUSPRIGER ASIA-TEMPEH

200 g Tempeh in dünne Scheiben schneiden. 1 TL getrockneten Ingwer und etwas Sesamöl mischen und den Tempeh darin mind. 15 Min. marinieren. In heißem Öl knusprig und goldbraun ausbraten. Schmeckt zu Bowls, Salaten oder als Snack.

KOCH-GUIDE FÜR HÜLSENFRÜCHTE

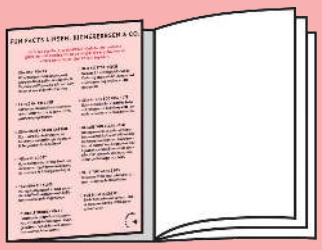
Getrocknete Hülsenfrüchte sind ein großartiger Vorrat. Hier gibt's Wissenswertes zu Mengen, zu Einweich- und Kochzeiten sowie Alternativprodukten aus Dose und Glas.

GETROCKNETE HÜLSENFRUCHT	Aus 100 g wird gegart	Über Nacht einweichen	Garzeit im Topf	Garzeit im Schnellkochtopf (mit/ohne Einweichen)	In Dose/Glas erhältlich
KICHERERBSEN	ca. 265 g	✔	ca. 50 Min.	ca. 15 Min./20 Min.	✔
LINSEN (UNGESCHÄLT)	ca. 300 g	✘ (evtl. 1 Std.)	ca. 30 Min.	ca. 10 Min./10 Min.	✔
CANNELLINI-BOHNEN	ca. 300 g	✔	ca. 40 Min.	ca. 15 Min./25 Min.	✔
WEISSE RIESEN-BOHNEN	ca. 250 g	✔	ca. 65 Min.	ca. 18 Min./35 Min.	✔
FAVABOHNEN (GESCHÄLT)	250–270 g	✔	ca. 45 Min.	ca. 12 Min./30 Min.	teilweise
SCHWARZE BOHNEN	ca. 275 g	✔	ca. 55 Min.	ca. 10 Min./25 Min.	✔
BORLOTTI-BOHNEN	ca. 250 g	✔	ca. 50 Min.	ca. 12 Min./25 Min.	?
SCHÄLERBSEN	ca. 265 g	✘ (optional)	ca. 35 Min.	ca. 8 Min./12 Min.	✔
SOJABOHNEN	ca. 265 g	✔	ca. 90 Min.	ca. 15 Min./35 Min.	✔
LUPINEN (GESCHÄLT)	250–270 g	✔	ca. 100 Min.	ca. 20 Min./40 Min.	teilweise
ADZUKIBOHNEN	ca. 300 g	✔	ca. 45 Min.	ca. 15 Min./25 Min.	✘

INHALT

So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

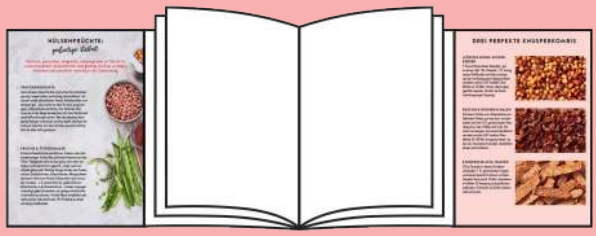
FUN FACTS
LINSEN, KICHER-
ERBSEN & CO.



TOLLE DRINKS
MIT AQUAFABA

Immer griffbereit:

HÜLSENFRÜCHTE:
GROSSARTIGE
VIELFALT



Immer griffbereit:

DREI PERFEKTE
KNUSPERKOMBIS

UNSER GU-CLOU

Wussten Sie schon, dass ...? Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL

06 SNACKS, CREMES & CO.

22 FRISCH & KNACKIG

40 DEFTIG & GESCHMORT

04 Der Autor

05 Blitzrezept: Chili-Cheese-Nachos

24 Coverrezept

60 Register

62 Impressum

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 470 kcal, 21 g E, 24 g F, 36 g KH

GERÄUCHERTE LINSENCREME

würzig, rauchig, erdverbunden

1 kleine Aubergine
150 g gekochte grüne Linsen (aus der Dose)
1 Knoblauchzehe
1 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL Zitronensaft
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
geräuchertes Paprikapulver (nach Belieben)

AUSSERDEM
Olivenöl zum Servieren

1 Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Die Aubergine mit einer Gabel rundherum einstechen und auf ein Backblech legen. Im Ofen (oben) 10–15 Min. rösten, bis die Haut schwarz und das Fruchtfleisch weich geworden ist. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Haut mit einem spitzen Messer abziehen.

2 Die Linsen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Den Knoblauch schälen. Das Auberginenfleisch mit Linsen, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Olivenöl in einen Mixer geben. Alle Zutaten auf mittlerer Stufe cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

3 Die Linsencreme in eine Servierschale füllen und mit 1 Schuss Olivenöl beträufeln. Sie ist ideal als Dip zu knackigem Gemüse, türkischen Sesamkringeln oder gegrilltem Lammfleisch. Auch als Brotaufstrich schmeckt sie fein, am besten auf knusprigem Weißbrot.

Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 345 kcal, 13 g E, 23 g F, 19 g KH

GRÜNER ERBSENAUFSTRICH

Sommer auf dem Brot

200 g TK-Erbsen
2 EL Pinienkerne
1 Salzzitrone (ersatzweise ½ Bio-Zitrone)
100 g Ricotta
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer

1 Die Erbsen in sprudelnd kochendem Wasser ca. 2 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Salzzitrone in feine Streifen schneiden.

2 Für das Topping etwa 1 EL Erbsen, 1 TL Pinienkerne und ein paar kleine Streifen Salzzitrone beiseitelegen. Die übrigen Erbsen mit Ricotta, Pinienkernen, Salzzitrone, Zitronensaft und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Erbsenaufstrich in eine Schale füllen und mit den beiseitegelegten Erbsen, Pinienkernen und Salzzitronenstreifen toppen. Der Aufstrich schmeckt besonders gut auf gegrilltem Sauerteigbrot oder zu Röstkartoffeln.

Für 500 ml Öl • 30 Min. Zubereitung • 30 Min. Ziehen •
Pro Portion (50 ml) ca. 320 kcal, 6 g E, 31 g F, 4 g KH

CRISPY SOYBEAN CHILI OIL

raffinierte Würze

2 Knoblauchzehen
300 ml Öl (z. B. Raps- oder Erdnussöl)
50 ml geröstetes Sesamöl
3 EL koreanisches Chilipulver (z. B. Gochugaru)
2 TL Zucker
1 TL Salz
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver (Five Spice)
3 EL heller Sesam
50 g Erdnusskerne
100 g schwarze fermentierte Sojabohnen (»Douchi«; Asienladen)

Servier-Tipp

Die Mischung auf Reis, Nudeln oder gebratenes Gemüse geben – oder pur als knusprig-scharfen Snack genießen.

1 Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl und das geröstete Sesamöl in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze in 5–7 Min. goldbraun rösten. Die Knoblauchscheiben mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einen kleinen Teller legen. Den Topf von der Herdplatte nehmen.

2 Chilipulver, Zucker, Salz und Fünf-Gewürze-Pulver in eine hitzebeständige Schüssel geben. Das noch heiße Knoblauchöl langsam über die Gewürzmischung gießen – Vorsicht, es zischt! Das Öl und die Gewürze gut miteinander verrühren.

3 Den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet und goldgelb ist. Die Erdnusskerne grob hacken. Gerösteten Sesam, gehackte Erdnüsse, knusprigen Knoblauch und fermentierte Sojabohnen in die Schüssel mit dem heißen Öl geben und alles gut vermengen.

4 Die Mischung mindestens 30 Min. ziehen lassen. Dann in ein sauberes Schraubglas füllen. Das Öl hält im Kühlschrank locker 1–2 Wochen. Vor dem Verwenden gut umrühren.

Für 2 Personen • 1 Std. Zubereitung • Pro Portion ca. 620 kcal, 16 g E, 37 g F, 49 g KH

HARISSA-MÖHREN MIT KICHERERBSEN

wohltuend vegan

2 Dosen Kichererbsen (à 250 g Abtropfgewicht)
2 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz
400 g Bundmöhren
1 rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone
1 Bund Minze
60 g Walnusskerne
1 EL Harissa
1 EL Honig
1 EL Tahin (Sesampaste)
Pfeffer

1 Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. 150 g Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit 1 EL Öl, geräuchertem Paprikapulver und Salz mischen. Die gewürzten Kichererbsen auf einem Backblech verteilen und im Ofen (unten) in ca. 30 Min. knusprig rösten. Übrige Kichererbsen beiseitestellen.

2 Inzwischen die Möhren putzen, waschen, längs halbieren, größere Möhren in 5–6 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und die Hälften auspressen. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

3 In einer großen Schüssel das übrige Öl (1 EL) mit Zwiebelstreifen, Möhren, Walnusskernen und Harissa sowie Honig vermischen. Auf einem weiteren Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. rösten.

4 Zitronensaft und -schale mit Tahin und etwas Wasser zu einer cremigen Sauce vermischen.

5 Das Ofengemüse mit den übrigen Kichererbsen (350 g), Minze und Tahin-Dip vermischen. Das Ganze auf einer Platte anrichten und mit den knusprig gerösteten Kichererbsen bestreuen.

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 695 kcal, 31 g E, 34 g F, 65 g KH

LINSEN-TABOULÉ MIT FETA

leichter Sommergenuss

120 g rote Linsen
Salz
1 TL Garam Masala
1 Bund Petersilie
½ Bund Dill
2 Frühlingszwiebeln
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
Pfeffer
ca. 400 g Wassermelone
150 g Schafskäse (z. B. Feta)
2 EL Granatapfelsirup

1 Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. In einem kleinen Topf mit reichlich Wasser, 1 Prise Salz und Garam Masala bei mittlerer Hitze in 10–15 Min. bissfest garen. Abgießen, gut ausdampfen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln, Blätter und Spitzen abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, die Zitrone halbieren und die Hälften auspressen. Zitronenschale und -saft mit Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Melone schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Feta mit den Fingern grob zerbröckeln. Linsen mit Kräutern, Frühlingszwiebeln und Dressing vermengen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Hälfte der Melone unterheben. Taboulé auf zwei Schalen verteilen, mit den übrigen Melonenwürfeln und dem Feta toppen. Zum Schluss mit je 1 EL Granatapfelsirup beträufeln.

Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 600 kcal, 42 g E, 19 g F, 54 g KH

SMASHED GURKENSALAT

quick & dirty

200 g Mungbohnensprossen
2 Salatgurken
200 g fester Tofu
½ Bund Koriandergrün
1 EL helle Misopaste
2 EL Reisessig (ersatzweise milder Weinessig)
2 TL geröstetes Sesamöl
1 EL Hefeflocken (nach Belieben)
2 EL geröstete, gesalzene Erdnusskerne
Salz (nach Belieben)

1 Sprossen unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und die Sprossen darin in ca. 30 Sek. knackig blanchieren. Sofort in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen. Gurken putzen und waschen. Auf der Arbeitsfläche mit einem Nudelholz »smashen«, also fest drücken, sodass die Gurken unregelmäßig aufbrechen, sie sollen aber nicht vollständig zerdrückt werden. Die gesmashten Gurken in 2–3 cm große Stücke schneiden. Den Tofu mit den Händen in grobe Stücke zerbröckeln. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

2 Alle vorbereiteten Zutaten in eine große Dose mit Deckel geben. Misopaste, Essig, Öl, evtl. Hefeflocken und Erdnusskerne hinzufügen. Den Deckel fest auflegen und die Dose kräftig schütteln, sodass sich die Zutaten vermischen. Den Salat evtl. mit Salz abschmecken und sofort essen oder im Kühlschrank durchziehen lassen.

DEFTIG & GESCHMORT

Für gemütliche Abende oder hefty cravings

2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 755 kcal, 17 g E, 19 g F, 119 g KH

TACOS FRIJOLES MIT PICO DE GALLO

ein Gruß aus Mexiko

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Dose schwarze Bohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
200 ml Hühnerbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz | Pfeffer
2 Tomaten
1 kleine rote Zwiebel
1 Bund Koriandergrün
3 Limetten
8 kleine Maistortillas (ca. 12 cm ∅)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Bohnenflüssigkeit abgießen und die Bohnen direkt aus der Dose (ohne abbrausen) in die Pfanne geben. Die Brühe und den Kreuzkümmel dazugeben und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren 10–15 Min. köcheln lassen. Etwa die Hälfte der Bohnen mit einem Löffel leicht zerdrücken, sodass eine sämige, aber noch stückige Konsistenz entsteht. Die Pfanne vom Herd nehmen.

2 Für die Pico de Gallo die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und mitsamt dem Kerngehäuse fein würfeln. Die rote Zwiebel schälen und fein hacken. Beides in eine Schüssel geben. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. 1 Limette halbieren und die Hälften auspressen, die übrigen 2 Limetten in Spalten schneiden. Die Hälfte des Korianders zur Tomaten-Zwiebel-Mischung geben, den Limettensaft dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mischen. Kurz ziehen lassen.

3 Die Maistortillas in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz erwärmen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Jeweils etwas Bohnenmasse mittig daraufgeben, mit Pico de Gallo toppen und mit restlichem Koriandergrün und Limettenspalten servieren.

TOLLE DRINKS MIT *Aquafaba*

Aquafaba, das Einweichwasser von Hülsenfrüchten, ist der Eiweißersatz schlechthin und verleiht diesen Drinks eine samtige Textur.

RAMOS (NO)GIN FIZZ

60 ml alkoholfreier Gin, 15 ml Zitronensaft, 15 ml Limettensaft, 30 ml Zuckersirup, 30 ml Sahne, 2 Spritzer Orangenblütenwasser und 60 ml Aquafaba ohne Eis kräftig shaken, dann mit Eis ca. 30 Sek. kalt shaken. Ein Highball-Glas zu zwei Dritteln damit füllen und mit Soda aufgießen.

WHISKEY BASIL SOUR

40 ml Bourbon, 25 ml Zitronensaft, 20 ml Zuckersirup und 50 ml Aquafaba mit Eis shaken und in ein gekühltes Glas abseihen. Nach Belieben mit 1 Basilikumblatt garnieren.

WHITE LADY

60 ml Gin, 20 ml Cointreau (oder anderer Orangenlikör), 20 ml frisch gepresster Zitronensaft, 10 ml Rohrzuckersirup und 50 ml Aquafaba ohne Eis im Shaker kräftig schütteln. Eis dazugeben und 15–20 Sek. kalt shaken. In ein gekühltes Coupette-Glas abseihen und mit 1 Stück Orangen- oder Zitronenschale garnieren.

HIER ÖFFNEN

3. DOSEN & GLÄSER

Bohnen & Co. aus Glas oder Dose sind praktisch, wenn es schnell gehen muss: aufmachen, abspülen, weiterverarbeiten – fertig. Auch hier steckt wertvolles Eiweiß drin und sie machen genauso gut satt wie frisch Gekochtes. Geschmacklich sind sie oft etwas milder, aber mit Kräutern, Gewürzen oder Marinade kann man viel rausholen. Der Nachteil: Viele Produkte enthalten Zusatzstoffe – darum kurz abspülen.

4. VERARBEITETE HÜLSENFRÜCHTE & PRODUKTE DARAUS

Diese Lebensmittel basieren auf Hülsenfrüchten, sind aber in eine andere Form gebracht – fermentiert, gepresst, getrocknet oder gewürzt. Viele stammen aus der asiatischen Küche und werden dort seit Jahrhunderten geschätzt. Sie bestehen oft aus Sojabohnen oder anderen Bohnenarten und bringen eine besondere Textur, einen hohen Eiweißgehalt und oft auch kräftige Aromen mit. Einige Produkte dienen vor allem als Würzmittel und verleihen Gerichten eine intensive Umami-Note, manchmal mit deutlicher Schärfe. Andere wie Tofu oder Tempeh sind milde Proteinquellen in herzhaften Speisen. Durch Fermentation oder Verarbeitung sind viele dieser Produkte leichter verdaulich.

HÜLSENFRÜCHTE:
großartige Vielfalt

Ob frisch, getrocknet, tiefgekühlt, eingelegt oder zu Tofu & Co. weiterverarbeitet: Hülsenfrüchte sind günstig, reich an wichtigen Proteinen und unendlich vielseitig in der Zubereitung.

1. TROCKENPRODUKTE

Getrocknete Hülsenfrüchte sind echte Vorratshelden: günstig, lange haltbar und richtig nährstoffreich. Sie stecken voller pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und sättigen gut – das macht sie ideal für eine ausgewogene, pflanzenbetonte Küche. Der Nachteil: Man muss sie in der Regel einweichen (oft über Nacht) und anschließend lange kochen. Wer das einplant, kann große Mengen vorkochen und hat damit die Basis für mehrere Gerichte. Für die schnelle, spontane Küche sind sie eher nicht geeignet.

2. FRISCHE & TIEFKÜHLWARE

Frische Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen oder Edamame bringen Farbe, Biss und viele Vitamine auf den Teller. Tiefgekühlt sind sie das ganze Jahr über verfügbar und meist schon geputzt – ideal, wenn es schnell gehen soll. Wichtig: Einige Sorten wie Zuckererbsen, Zuckerschoten, Kaiserschoten, Mungbohnensprossen oder zarte frische Erbsen kann man roh essen. Andere – z. B. grüne Bohnen, gelbe Bohnen, Buschbohnen oder Ackerbohnen – müssen dagegen unbedingt gekocht werden, um giftige Inhaltsstoffe unschädlich zu machen. Frische Ware möglichst bald verbrauchen oder einfrieren; TK-Produkte punkten mit langer Haltbarkeit.

KLEIN, ABER OHO!

Linsen, Kichererbsen & Co. sind echte Nährstoffwunder!
Dieses Buch steckt voller Ideen, wie die kleinen Kraftpakete köstlich und alltagstauglich auf den Teller kommen – von mediterran bis orientalisch, von leicht bis herzhaft. Mit cleveren Tipps gelingen im Handumdrehen Gerichte, die satt machen, lange Energie geben und zugleich Abwechslung bringen. Ein Kochbuch für alle, die pflanzliche Küche lieben – oder es bald tun werden.

Pflanzliche Power, voller Geschmack –
die Welt der Hülsenfrüchte neu entdecken!

www.gu.de
€ 14,99 [D]
ISBN 978-3-7589-0007-5