

INGA PFANNEBECKER

LINSEN, KICHERERBSEN & CO

Eiweißpower
Hülsenfrüchte



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Hummus 5 × anders

- 4 Kleine Kraftpakete – Wissenswertes
- 6 Bunte Vielfalt
- 64 Der Koch-Guide für Hülsenfrüchte

Umschlagklappe hinten:

Sprossen-Glück

Gut zu wissen

8 KLEINES

- 10 Bohnensalat mit Garnelen
- 12 Indische Pfannkuchen
- 13 Kürbissalat mit gepoppten Bohnen
- 14 Thai-Chickensalat
- 16 Saoto Suppe
- 17 Cremige Kürbissuppe
- 19 Röstkichererbsen auf Fladenbrot
- 20 Bohnen-Quesadilla mit Guacamole
- 21 Crostini mit dicken Bohnen
- 22 Italienische Ribollita

COVER-
REZEPT



24 GROSSES

- 26 Veggie-Burger
- 28 Knusper-Lachs mit Edamame-Nudelsalat
- 30 Erbsen-Minz-Falafel
- 32 Griechische Linsentaler mit Zaziki
- 34 Indisches Dal mit Spinat-Raita
- 35 Entenbrust mit Senfrahm-Linsen
- 36 Bandnudeln mit Bohnen und Panchetta
- 38 Lupinen-Nudeln mit Pesto und Tomaten
- 41 Indisches Augenbohnen-Curry
- 42 Scharfe Hacksteaks mit Bohnen-Püree
- 44 Fruchtiger Linsensalat mit Fisch
- 46 Nacho-Bowl mit BBQ-Bohnen
- 48 Chili con Carne
- 49 Rindergulasch mit Lupinenkernen
- 51 Orient-Bowl mit Sesam-Hähnchen

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

52 SÜSSES

- 54 Saftige Kirsch-Brownies
- 56 Süßes Schoko-Hummus
- 56 Mocha-Blissballs
- 57 Aquafaba-Baiser mit Beeren
- 57 Kichererbsen-Fudge
- 58 Orangen-Pistazien-Cupcakes

- 60 Register
- 62 Impressum



THAI-CHICKENSALAT

Überraschung: Hier steckt die Hülsenfrucht in Form von Erdnussbutter im cremigen Dressing und als kerniges Topping auf dem knackig-frischen Salat.

2 Hähnchenbrustfilets
(à ca. 200 g)
½ Rotkohl (ca. 400 g)
Salz
½ Salatgurke
2 Möhren
3 Frühlingszwiebeln
je 1 Bund Minze und Koriander
100 g ungesüßtes Erdnussmus
2 EL Limettensaft
2 EL Fischsauce
1–2 TL rote Thai-Currypaste
1 TL brauner Zucker
30 g geröstete gehackte
Erdnüsse

Exotischer Sattmacher

Für 4 Portionen |
35 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 405 kcal,
34 g E, 23 g F, 13 g KH

1 Das Fleisch waschen, trocken tupfen und auf einem Dämpfeinsatz in einen Topf mit wenig Wasser setzen. Aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze je nach Dicke 12–15 Min. dämpfen. Alternativ das Fleisch in einem Topf in wenig Salzwasser zugedeckt garen.

2 Inzwischen den Rotkohl putzen, waschen, halbieren und in schmalen Streifen vom Strunk schneiden. Mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen (Achtung, färbt!) ca. 5 Min. kräftig durchkneten. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch in schmale Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

3 Für das Dressing das Erdnussmus mit dem Limettensaft, der Fischsauce, der Currypaste, 6 EL Wasser und dem Zucker verrühren. Vorbereitetes Gemüse und Kräuter in einer Schüssel mischen. Das Fleisch schräg in schmale Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Das Dressing darüberträufeln. Mit den Erdnüssen bestreuen und servieren.



VEGGIE-BURGER

Kräftig gewürzt und knusprig gebraten überzeugt der Patty aus Kidneybohnen sogar Fleischesser davon, dass Burger auch mal vegetarisch geht.

- 1 Dose Kidneybohnen
(265 g Abtropfgewicht)
 - 1 Bund Petersilie
 - 2 rote Zwiebeln
 - 1 Knoblauchzehe
 - 50 g Haferflocken
 - 2 TL mittelscharfer Senf
 - 2 TL geräuchertes
Paprikapulver
 - Salz | Pfeffer
 - 100 g Sauerrahm
 - 1–2 TL Harissa
(scharfe Würzpaste)
 - 1 EL Aprikosenkonfitüre
 - 2 Tomaten
 - ¼ Salatgurke
 - 4 Blätter Kopfsalat
 - 2 EL Öl
 - 4 Burgerbrötchen (Buns)
mit Sesam
- Zum Anbeißen** 
- Für 4 Portionen |
40 Min. Zubereitungszeit |
1 Std. Quellzeit
Pro Portion ca. 370 kcal,
12 g E, 11 g F, 54 g KH

- 1** Die Bohnen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. 1 Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Haferflocken im Blitzhacker fein mahlen.
- 2** Die Bohnen mit der Petersilie, der Zwiebel, der Knoblauchzehe, dem Hafermehl, dem Senf, dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit den Händen kräftig verkneten. Die Masse ca. 1 Std. zum Quellen stehen lassen.
- 3** Inzwischen für die Sauce den Sauerrahm mit Harissa und Konfitüre verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen. Die Tomaten waschen, trocken reiben und in schmale Scheiben schneiden. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die übrige Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- 4** Aus der Bohnenmasse 4 flache Burger-Pattys formen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Burger darin pro Seite 3–4 Min. knusprig braten. Inzwischen die Brötchen waagrecht aufschneiden und im Toaster rösten. Die unteren Hälften mit je 1 EL Harissacreme bestreichen. Mit Salat, Burger-Patty, Tomaten, Gurken und Zwiebeln belegen. Etwas Harissacreme daraufklebsen und die obere Hälfte auflegen. Übrige Harissacreme extra dazu servieren. Dazu schmecken Pommes oder Salat.



BANDNUDELN MIT BOHNEN UND PANCHETTA

Für diese deftige Pasta lohnt es sich, die Bohnen über Nacht einzuweichen und zu kochen.
Das kostet etwas Zeit, belohnt aber mit feinem Geschmack.

175 g getrocknete Borlotti-
Bohnen (ersatzweise 2 Dosen
Borlotti-Bohnen à
240 g Abtropfgewicht)
75 g Panchetta (ital.
geräucherter Bauchspeck
vom Schwein)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Stiele Rosmarin
4 Stiele Salbei
½ Bio-Zitrone
50 g Parmesan
100 g Radicchio
2 EL Olivenöl
400 g Bandnudeln
Salz | Pfeffer
1 Spritzer flüssiger Honig

Pastaglück

Für 4 Portionen |
1 Std. 30 Min. Zubereitungs-
zeit | 12 Std. Einweichzeit
Pro Portion ca. 660 kcal,
27 g E, 18 g F, 93 g KH

1 Die Bohnen zugedeckt mindestens 12 Std. einweichen lassen. Am nächsten Tag abgießen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und 45–60 Min. köcheln lassen. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen, dabei einen Teil der Flüssigkeit auffangen. Dosenbohnen abgießen, Flüssigkeit auffangen. Die Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

2 Den Panchetta in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und würfeln. Den Rosmarin und den Salbei waschen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blätter von den Stielen zupfen. Die Rosmarinnadeln fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Den Parmesan fein reiben. Den Radicchio putzen, waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Salbeiblätter darin knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Panchetta ins Bratöl geben und unter Wenden knusprig auslassen. Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin zugeben und ca. 5 Min. andünsten. Die Zitronenschale unterrühren. Die Radicchiostreifen, die Bohnen und 200 ml Bohnenflüssigkeit zugeben, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Dabei öfter umrühren.

4 Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Die Hälfte der Bohnen mit dem Löffelrücken zerdrücken, sodass eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Honig und 2 TL Zitronensaft abschmecken. Wird die Sauce zu dick, noch etwas Bohnenflüssigkeit unterrühren. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit Parmesan und Salbei unter die Sauce mischen.





INDISCHES AUGENBOHNEN-CURRY

Die leicht süßlich schmeckenden Bohnen nehmen besonders gut Aromen auf und sind perfekt geeignet für ein Bad in gewürzstarker Currysoße.

250 g getrocknete
Augenbohnen
25 g Kokosraspel
2 Zwiebeln
2 grüne Chilischoten
5 Tomaten
2 EL Ghee (ersatzweise
Butterschmalz oder Öl)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkumapulver
1 TL gemahlener Koriander
Salz
150 g Kokosmilch
1 TL Garam Masala

Veganer Sattmacher 

Für 4 Portionen |
1 Std. 15 Min. Zubereitungs-
zeit | 12 Std. Einweichzeit
Pro Portion ca. 340 kcal,
19 g E, 13 g F, 35 g KH

1 Die Bohnen zugedeckt mindestens 12 Std. einweichen lassen. Am nächsten Tag abgießen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und 45–60 Min. köcheln lassen. Entstehenden Schaum dabei mit einem Schaumlöffel mehrmals abschöpfen.

2 Inzwischen die Kokosraspel in einem hohen Rührbecher oder einem Mixer mit 100 ml lauwarmem Wasser übergießen und ca. 15 Min. einweichen lassen. Die Zwiebeln schälen. 1 Zwiebel fein würfeln. Die übrige Zwiebel vierteln und zu den Kokosraspeln geben. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und waschen. Grob würfeln und zu den Kokosraspeln geben. Alles zu einer feinen Paste pürieren. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen.

3 Das Ghee in einem Topf erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen darin anrösten, bis sie beginnen zu springen. Das Kurkumapulver und den Koriander unterrühren, kurz anrösten. Die Zwiebelpaste einrühren und unter Wenden ca. 5 Min. andünsten. Die Tomaten und die Bohnen zugeben, aufkochen, salzen und alles ca. 20 Min. köcheln lassen. Die Kokosmilch unterrühren und das Curry mit Garam Masala und Salz abschmecken. Dazu schmecken Reis oder indisches Naan-Brot und Mango-Chutney.

SCHARFE HACKSTEAKS MIT BOHNEN-PÜREE

Ein echtes Dream-Team: Wenn herzhaft-feuriges Fleisch auf cremig-aromatisches Püree trifft, ist der Genuss perfekt. Viele Ballaststoffe gibt es gratis dazu.

Für die Hacksteaks:

1 Zwiebel
500 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
2 EL Paniermehl
Salz | Pfeffer
1–2 TL Tabasco
3 EL Olivenöl
400 g Kirschtomaten
1 TL brauner Zucker
100 ml Tomatensaft

Für das Püree:

2 Dosen weiße Bohnen
(à 225 g Abtropfgewicht)
1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone

Low Carb vom Feinsten

Für 4 Portionen |
35 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 565 kcal,
36 g E, 35 g F, 26 g KH

1 Für die Hacksteaks die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebel, das Ei, das Paniermehl, 1 gehäufte TL Salz, Pfeffer und Tabasco zugeben und alles mit den Händen zu einer glatten Masse verkneten. Mit angefeuchteten Händen zu 8 flachen Hacksteaks formen.

2 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hacksteaks darin pro Seite ca. 5 Min. kräftig anbraten. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Die Hacksteaks aus der Pfanne nehmen, warm halten. Die Tomaten ins Bratfett geben und unter Wenden darin anschmoren. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren. Mit Tomatensaft ablöschen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hacksteaks in die Sauce legen und zugedeckt zur Seite stellen.

3 Für das Püree die Bohnen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und 2–3 EL Saft auspressen.

4 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch darin kurz andünsten. Die Bohnen und 3 EL Wasser zugeben und unter Wenden erhitzen. Alles in einen hohen Rührbecher geben und mit Petersilie und Zitronensaft zu einer geschmeidigen Masse pürieren. Eventuell noch etwas Wasser zugeben. Zitronenschale unterrühren. Mit Salz abschmecken. Hacksteaks in Tomatensauce und mit dem Bohnenpüree anrichten.





GESUNDFOOD FÜR JEDEN TAG

Die kleinen Kraftpakete sind zurück! Mit Röstkichererbsen, gefüllten Bohnen-Quesadillas oder süßem Schoko-Hummus warten abwechslungsreiche Rezepte voller »Ahs!« und »Ohs!« auf Sie. Ja, richtig: Bohne, Linse, Kichererbse, Lupine & Co lassen sich nicht nur herzhaft, sondern auch süß zubereiten und machen in bunten internationalen Gerichten Furore auf dem Teller.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So geht's: Hülsenfrüchte schlau gekocht – mit der GU-Garzeitentabelle

Aha: Alles, was Sie über Hülsenfrüchte wissen müssen



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6460-5



9 783833 864605



www.gu.de

