

Magic Cooking

Ein Hoch auf die  
**HÜLSENFRUCHT!**



G|U

Meine Kunst der Magie für Hülsenfrüchte / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

## GANZ PUR

6

---

Vorhang auf für Kichererbsen, Linsen und Bohnen! Sie überzeugen Genießer auch ohne viel Chichi – Hauptsache, sie werden wie hier mit einer kleinen Prise Magie und einer großen Portion Kreativität angerichtet!

## GANZ KLASSISCH

24

---

Spannende Spezialitäten und Traditionsgerichte aus aller Welt – Kräuterfrisch und gewürzduftend in Szene gesetzt! Hier bezaubern Hülsenfrüchte mit internationalem Flair.

## GANZ KREATIV

42

---

Für Naschkatzen und Neugierige: Wenn Hülsenfrüchte ihr Talent als Verwandlungskünstler präsentieren und sich mal im Sushi, mal im verführerischen Dessert verstecken – das ist Magic Cooking vom Feinsten!

Register / 60

Autorin und Fotografin / 62

Impressum / 64



Simsalamic! Feier mit mir ein Hoch auf die Hülsenfrucht! Mit zauberhaften Rezepten verwandeln wir Linsen, Bohnen & Co. in fantastische Snacks, Suppen und wunderbare Salate. Auf Seite 16 zeige ich dir Tricks, mit denen du getrocknete Hülsenfrüchte easy zubereiten kannst. Und ich verrate dir Rezepte für leckeres Fladenbrot aus Kichererbsenmehl (s. Seite 35) und magische Toppings.

# BLACK HUMMUS MIT CHAMPIGNONS

*1 Dose schwarze Kichererbsen  
(240 g Abtropfgewicht)*

*100 g kleine Champignons*

*2 EL Olivenöl*

*Salz | Pfeffer*

*5 Stängel Petersilie*

*2 TL heller Sesam*

*2 Knoblauchzehen (am besten schwar-  
zer Knoblauch)*

*50 g schwarzes Tahin (Sesampaste)*

*3 EL Aceto balsamico*

*1 Msp. Cayennepfeffer*

–

*Für 2 Personen*

*25 Min. Zubereitung*

*Pro Portion ca. 440 kcal*

**1** Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

**2** Die Champignons mit Küchenpapier abreiben und die Stängel herausdrehen. Dann halbieren oder vierteln, sehr kleine Pilze ganz lassen. Champignons in 1 EL Öl 4–5 Min. braten, dann salzen und pfeffern. Die Petersilie abbrausen und trocken tupfen, Blättchen grob hacken und untermischen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

**3** Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kichererbsen zusammen mit Tahin, Essig und Knoblauch im Blitzhacker oder in einem Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

**4** Den Hummus in eine Schale füllen, mit dem Löffelrücken glätten, die Champignons darauflöffeln und mit Sesam bestreuen.



IT'S MAGIC!

3 × schwarze Magie: Schwarze Kichererbsen schmecken kräftiger, nussiger und weniger mehlig als helle Sorten. Schwarzes Tahin wird aus schwarzem Sesam hergestellt und hat einen intensiv nussigen Geschmack. Für schwarzen Knoblauch fermentiert frischer Knoblauch für bis zu 3 Monate. Dabei verliert er seine beißende Schärfe, wird schwarz und bekömmlicher. Mit seinem umami-würzigen Aroma nach getrockneten Pflaumen verleiht er eine süßlich-herzhafte Note. Alle drei Produkte am besten online bestellen!

## Getrocknete Hülsenfrüchte



# KLASSISCH ZUBEREITET

Hülsenfrüchte aus der Dose sind superpraktisch und schnell im Einsatz. Doch die wertvollen Proteinlieferanten kannst du dir auch getrocknet in den Vorrat legen und bei Bedarf zubereiten. So kannst du das Kochwasser nach Belieben aromatisieren, außerdem selbst bestimmen, wie weich Kichererbsen & Co. werden sollen. Um 240 g gegarte Hülsenfrüchte zu erhalten, also den üblichen Inhalt einer Dose, brauchst du ungefähr 100 g getrocknete.

### FIXE LINSEN

Braune und grüne Linsen oder Belugalinsen müssen nicht eingeweicht werden. Du kannst sie nach 25 bis 40 Minuten Garzeit genießen. Die geschälten roten und gelben Exemplare sind sogar schon nach 10 bis 15 Minuten fertig. Denn durch das Schälen werden die harten Schalen entfernt, die bei anderen Hülsenfrüchten für lange Einweich- und Kochzeiten verantwortlich sind.



## EINWEICHEN UND KOCHEN: KEINE HEXEREI!

Getrocknete Bohnen und Kichererbsen brauchen mehr Zeit und Energie, bis du sie servieren kannst. Die Hülsenfrüchte in reichlich kaltem Wasser mindestens 8 Std. oder über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die eingeweichten Hülsenfrüchte in ein Sieb abgießen und abbrausen, dann erneut mit etwa der dreifachen Menge Wasser bedecken und offen aufkochen.  $\frac{1}{4}$  TL Natron und für einen intensiveren Geschmack 1 Lorbeerblatt dazugeben. Die Zugabe von Natron beschleunigt das Garen und macht Bohnen und Kichererbsen bekömmlicher. Den entstehenden Schaum regelmäßig abschöpfen. Solange sich weiter Schaum bildet, den Deckel nur halb auflegen. Danach die Hülsenfrüchte zugedeckt bei gut mittlerer Hitze garköcheln lassen.

## DIE GARZEIT

... hängt von Sorte, Qualität und Alter der Hülsenfrüchte ab. Kichererbsen und Kidneybohnen benötigen 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Stunden, schwarze Kichererbsen nur ca. 40 Minuten, schwarze Bohnen 45 Minuten bis 1 Stunde. Weiße Bohnen sind nach ca. 1 Stunde gar, größere Bohnenkerne brauchen etwas länger, kleine sind schneller fertig. Am besten nach der ungefähren Garzeit zunächst ein paar Exemplare entnehmen. Kurz abkühlen lassen und prüfen, ob sie weich genug sind. Man sollte sie zwischen Daumen und Zeigefinger leicht zusammendrücken können. Für Pürees wie Hummus dürfen sie lange garen und sogar schon halb zerfallen. Erst am Ende der Garzeit die Hülsenfrüchte salzen.

# MAROKKANISCHE BOWL



IT'S MAGIC!

Schon der Name klingt wie eine Zauberformel: »Ras el Hanout« bedeutet »das Beste, was der Gewürzladen zu bieten hat« und besteht aus 20 oder mehr Zutaten: Kardamom, Zimt, Ingwer, Cayennepfeffer, Langpfeffer, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Safran, Muskatnuss, Macis, Paradieskörner, Piment, Gewürznelken und Rosenblütenblätter. Je nach Rezeptur kann eine Mischung milder oder schärfer sein.

1 Knoblauchzehe  
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)  
30 g helles Mandelmus  
1 TL Harissa (scharfe Würzpaste)  
2 EL Olivenöl  
Salz | Pfeffer  
1 TL Ras el Hanout  
100 g rote Zwiebeln  
30 g getrocknete Datteln (z. B. Medjool-Datteln)  
8 Zweige Thymian  
70 g Bulgur  
¼ TL gemahlene Kurkuma  
150 ml Gemüsebrühe  
15 g Mandeln  
75 g griech. Joghurt (10 % Fett)

–  
Für 2 Personen  
40 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 630 kcal

1 Den Knoblauch schälen und hacken. Die Kichererbsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. 2 EL Kichererbsen für die Bowl beiseitelegen. Die übrigen Kichererbsen mit Mandelmus, ½ TL Harissa, 1 EL Öl und 1–2 EL Wasser im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Hummus mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken.





- 2 Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig andünsten.
- 3 Inzwischen die Datteln entsteinen und in Streifen schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und hacken. Die Datteln unter die Zwiebeln mischen und weitere 3–4 Min. mitdünsten. Die Mischung salzen, pfeffern und mit den Thymianblättchen bestreuen.
- 4 Den Bulgur mit Kurkuma und der Brühe in einem kleinen Topf mischen. Alles einmal aufkochen, dann den Bulgur zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte in ca. 7 Min. (oder nach Packungsangabe) ausquellen lassen. Inzwischen die Mandeln grob hacken und den Joghurt mit Salz und  $\frac{1}{2}$  TL Harissa glatt rühren. Den fertigen Bulgur lockern, die Hälfte der Mandeln untermischen.
- 5 In zwei Schalen Hummus, Bulgur und Dattel-Zwiebel-Gemüse anrichten, den Joghurt darüberklecksen. Alles mit den restlichen Kichererbsen und den übrigen Mandeln bestreuen.



## Meine fantastische Idee

### für ein raffiniertes Topping

Die Schale von  $\frac{1}{2}$  Salzzitrone fein würfeln und mit gehackter Minze und Chiliflocken mischen – sie gibt dem Topping eine würzig-salzige, aber kaum saure Note. Für die marokkanische Spezialität werden Bio-Zitronen eingeschnitten, mit Salz bestreut, in ein Glas geschichtet und mit Zitronensaft und Salzlake aufgefüllt. Dadurch fermentieren sie.

Die wahre Zauberkunst kommt  
obendrauf ...



# TOPPINGS

## MAGIE HOCH 2!

Ob Bohnensuppe, Linsensalat oder cremiger Hummus: Toppings verzaubern Lieblingsgerichte mit Hülsenfrüchten, denn sie sorgen für ansprechende Optik, mehr Geschmack und spannenden Biss.

## FRÜCHTE, BEEREN & GEMÜSE

Granatapfelkerne leuchten wie Juwelen und bringen kontrastvollen süß-säuerlichen Geschmack. Wem das Auslösen der Kerne zu mühsam ist: Tiefgekühlt sind sie immer griffbereit, auch in kleinen Mengen. Im Sommer sind säuerliche rote Johannisbeeren eine tolle Alternative. Ihre kleinen Rispen machen auch optisch etwas her. Geschmacks-Magie liefern auch Spalten von cremigen Avocados oder fruchtigen Aprikosen, Pfirsichen, Zwetschgen oder Nektarinen – auch in Verbindung mit frischen aromatischen Kräutern oder knackigen Nüssen. Lecker sind klein gehackte Trockenfrüchte wie süße Aprikosen, Datteln oder sauer-fruchtige Cranberrys oder Berberitzen. Auch gewürfeltes oder in Spiralen geschnittenes Gemüse macht sich gut »on top« – roh oder kurz in Olivenöl angebraten. Weich gedünstete Zwiebeln bringen würzigen Umami-Geschmack, fertige Röstzwiebeln Würze und Crunch. Und Frühlingszwiebeln passen zu fast allen pikanten Rezepten.



## NÜSSE, KERNE & SAMEN

Geröstete Pinienkerne sind die Klassiker unter den einfachen Toppings. Ebenso gut kannst du gehackte Nuss-, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Sesam, Mandelblättchen oder geschälte Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten und dann abgekühlt über dein Essen streuen. Das Rösten intensiviert den Naturgeschmack, liefert zusätzliche Aromen und sorgt für mehr Biss. Du kannst die gerösteten Nüsse, Kerne oder Samen noch mit gehackten Kräutern, Knoblauch, fein abgeriebener Zitronen-, Limetten- oder Orangenschale, Meersalz- und Chiliflocken mischen – ganz nach deinem Geschmack!

## ZWEI MAGISCHE MISCHUNGEN AUS 1001 NACHT

Mit köstlichem Crunch und fantastischem Aroma verzaubern Dukkah und Zatar Salate, Bowls und andere Spezialitäten mit Hülsenfrüchten. Für eine Dukkah werden gerösteter Sesam und blanchierte, geröstete Haselnüsse in gleicher Menge zerstoßen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Schwarzkümmel und getrocknetem Thymian gewürzt. Für Zatar gerösteten Sesam mit Sumach, getrocknetem Thymian, getrocknetem Oregano, Kreuzkümmel und Salz mörsern, bis sich alle Aromen gut gemischt haben.

# DESSERT-HUMMUS MIT SCHOKO UND BEEREN

70 g weiße Schokolade  
120 g kleine weiße Bohnen (aus der Dose oder dem Glas)  
½ Bio-Limette  
25 g helles Mandelmus  
50 g griech. Joghurt (10 % Fett)  
Salz  
1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille  
50 g Himbeeren  
1 kleine Handvoll Zitronenmelisse (ersatzweise Minze)

–  
Für 2 Personen  
15 Min. Zubereitung  
1 Std. Kühlen  
Pro Portion ca. 390 kcal



Auch Heidelbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren fühlen sich wohl mit diesem köstlichen Hummus, der durch Mandelmus und weiße Schokolade milde Süße erhält – die frisch-fruchtigen Beeren balancieren sie durch feine Säuerlichkeit aus. Hummus unbedingt gut gekühlt servieren!

1 Die Schokolade über dem heißen Wasserbad schmelzen. Inzwischen die Bohnen abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen. 2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.

2 Bohnen und Mandelmus mit 2 TL Limettensaft und der abgeriebenen Limettenschale im Blitzhacker oder in einem Rührbecher mit dem Pürierstab möglichst fein pürieren. Die Schokolade dazugeben und alles nochmals pürieren.

3 Den Joghurt mit einem Löffel unterheben und den Hummus mit 1 Prise Salz und der Vanille würzen. Nach Geschmack etwas mehr Limettensaft dazugeben. Hummus mindestens 1 Std. kaltstellen.

4 Zum Servieren den Dessert-Hummus auf zwei Schälchen verteilen. Himbeeren und Melisseblättchen abbrausen, vorsichtig trocken tupfen und den Hummus damit garnieren.



## Meine Zauberformel für magischen Crunch

Küchen-Magier zaubern noch dieses Topping: 2 EL grüne Pistazienkerne und 2 EL getrocknete säuerliche Berberitzen mit den Blättchen von 8 Zweigen Thymian mischen und hacken. 1 Prise Meersalzflocken und etwas schwarzen Pfeffer aus der Mühle untermischen. Das Salz wirkt wie ein kleiner Geschmacksverstärker, etwas Schärfe macht das Ganze noch spannender.



# ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



*Ran an die Hülsenfrucht! Entdecke die magische Vielfalt  
von Erbsen, Linsen und Bohnen ...*

... und lass dich von wunderbaren Toppings, spannenden Beilagen und genialen Kochideen inspirieren, die jedes Rezept von pur bis kreativ zu einem echten Gaumenschmaus machen. Mit fantastischen Tipps und Tricks, zahlreichen Variationsideen und entzückenden Fotos wird die Zubereitung – Simalabim! – magisch einfach und der eigene Kochtopf zum Hexenkessel. **Ein Hoch auf die Hülsenfrucht!**



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8810-6



9 783833 888106

€ 14,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)