

Leseprobe aus **Linsen, Bohnen, Erbsen und Co** von Tami Hardeman.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch

[>> Linsen, Bohnen, Erbsen und Co](#)





TAMI HARDEMAN

# LINSEN BOHNEN ERBSEN UND CO.

– Das Hülsenfrüchte-Kochbuch –



150 kreative Rezepte mit Proteinpower





# INHALT

Einleitung	8
Frühstück & Brunch	16
Snacks & Aufstriche	42
Suppen & Eintöpfe	70
Salate & Beilagen	100
Burger & Tacos	124
Schmorgerichte & Currys	150
Aufläufe & Gratins	174
Desserts	200



# BOHNEN

Es gibt viele Sorten von getrockneten Bohnen, und es ist ein Genuss, sie zu entdecken. Probieren Sie auch einmal ungewöhnliche und exotische Sorten, um verschiedene Aromen und Texturen kennen zu lernen.

## PERLBOHNEN

Auch *Haricotbohnen* oder *weiße Perlbohnen*

Sie sind klein und cremig-zart, oval und etwas abgeflacht, ideal für Baked Beans, Suppen, Dips und Aufstriche. Neben herzgesunden Proteinen liefern sie viele Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel stabil halten.



## ADZUKIBOHNEN

Auch *Azuki*, *Asuki* oder *rote Sojabohnen*

Mit ihrem lieblich-milden Geschmack ist sie für süße Rezepte ideal: Viele Asia-Desserts enthalten Rote-Bohnen-Paste. Wie die schwarzen Bohnen kann man sie für Suppen und Chilis verwenden.



## KIDNEYBOHNEN

Auch *rote Bohnen* genannt

Die mittelgroßen Bohnen sind nierenförmig, es gibt sie getrocknet oder fertig gegart in Dosen. Sie werden oft für Suppen und Chilis verwendet. Mit ihren Ballaststoffen und Proteinen tragen sie zur Herzgesundheit bei.



## AUGENBOHNEN

Auch *Kuhbohnen*, *Schwarzaugenbohnen* und *Schlangenbohnen*

Die Augenbohnen, die weltweit wachsen, haben ungekocht um den Nabel herum ein schwarzes »Auge«. Sie schmecken in Salaten, Reisgerichten und Suppen und passen gut zu kräftigen Aromen.



## PINTOBOHNEN

Auch *Wachtelbohnen* oder *gesprenkelte Bohnen*

Pinto bedeutet im Spanischen »gemalt«: Die mittelgroßen Bohnen sind beige und rot gesprenkelt. Gekocht bekommen die Bohnen eine kräftig pinke Farbe. Sie sind ideal für Bohnenpüree und Chili.



## LIMABOHNEN

Auch *Mondbohnen* oder *Butterbohnen*

Die getrockneten Bohnen sind flach, nierenförmig und weiß. Sie haben eine cremige Textur und sind deshalb ideal für Dips, aber auch für andere Rezepte geeignet. Die nahezu fettfreien Bohnen liefern Proteine und Ballaststoffe.



## SCHWARZE BOHNEN

Auch *Black Turtle* und *Frijol Negro*

Die schwarzen, glänzenden Bohnen werden wegen ihrer glatten Schale auch *Turtle* (»Schildkröte«) genannt. Ihre fleischige Textur und ihr milder Geschmack passen gut zu vegetarischen Gerichten. Sie eignen sich auch für Suppen und Reisgerichte.



## MUNGOBOHNEN

Auch *Jerusalem-Bohnen*, *Lunjabohnen* oder *Mung-Dal-Bohnen*

Die kleinen grünen Hülsenfrüchte werden für süße und herzhafte Gerichte verwendet, insbesondere in der asiatischen Küche. Aus ihnen lassen sich gut Sprossen züchten.



## FEUERBOHNEN

Auch *Käfer-*, *Prunk-*, *Schminkbohnen*, *Arabische* oder *Türkische Bohnen*

Sie stammen ursprünglich aus Mexiko und gehören zu den ältesten kultivierten Lebensmitteln. Die große Bohne ist rot und schwarz gescheckt und hat eine fleischige Textur. Sie eignen sich für Eintöpfe, Aufläufe und Chilis.



## ALTE BOHNENSORTEN

Es gibt eine Vielzahl alter Sorten, die genetisch unverändert sind. Jede von ihnen ist einzigartig in Geschmack und Aussehen. Seit Generationen werden sie angebaut, aber niemals in großer Menge produziert. Alte Bohnensorten suchen Sie in den Regalen der Geschäfte vergebens, aber wenn Sie sie doch einmal finden, können Sie eine kulinarische Entdeckung machen.



## WEISSE BOHNEN

Auch *Cannellini-Bohnen*

Die mittelgroßen, flachen Bohnen haben eine cremeweiße Farbe. Ihre herzhafteste Textur passt gut zu Suppen und Eintöpfen, Schmorgerichten und Aufläufen. Sie liefern wertvolle Proteine und Ballaststoffe und sind eine gute Alternative zu weißen Bohnen.



## MOTTENBOHNEN

Auch *Mückenbohnen* oder *Mattenbohnen*

Von Indien bis Italien werden diese Bohnen angebaut. Mattenbohnen sind klein, hellbraun und zylindrisch geformt. Sie schmecken nussig und passen gut zu aromatischen Gewürzen, Kokosnuss und Lebensmitteln mit leichter Süße.



## URDBOHNEN

Auch *Linzenbohnen*, *Uradohnen* und *Vigna Mundo*

Sie werden vor allem in der indischen Küche verwendet. Die kleinen, schwarzen, zylindrischen Hülsenfrüchte sind innen cremig-weiß. Ihr kräftiges, erdiges Aroma passt hervorragend zu Currys, Eintöpfen und anderen deftigen Gerichten.







# TOSTADAS MIT SCHWARZEN BOHNEN

*Knusprige Tortillas, belegt mit zartem Rührei und scharfen schwarze Bohnen. Ein unwiderstehliches Frühstück auf mexikanische Art.*

FÜR 4 PERSONEN • VORBEREITUNG 15 MIN • GARZEIT 25 MIN

1 EL Olivenöl  
1 EL Olivenöl  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1 Jalapeño-Chili, entkernt und fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
350 g gegarte schwarze Bohnen  
1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Chipotle-Chilipulver  
120 ml Gemüsebrühe  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 Mais-Tostadas  
4 große Eier  
½ EL Sahne  
115 g Feta

Koriandergrün zum Garnieren  
Scharfe Sauce zum Servieren

**1.** Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Das Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen, bis es schimmert. Die Zwiebel darin 5–10 Minuten glasig dünsten. Jalapeño und Knoblauch zufügen und 2–3 Minuten mitgaren.

**2.** Schwarze Bohnen, Kreuzkümmel und Chilipulver unterrühren. Mit Brühe ablöschen, zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** In der Zwischenzeit die Tostadas neben einander auf ein Backblech legen (die Ränder dürfen leicht überlappen) und im vorgeheizten Ofen 2–3 Minuten erhitzen.

**4.** Eier und Sahne verquirlen. Eine Pfanne erhitzen und die Eier-Sahne-Mischung bei mittlerer Hitze zu Rührei stocken lassen.

**5.** Die Tostadas gleichmäßig mit den schwarzen Bohnen belegen, darauf jeweils etwas Rührei geben. Je ein Viertel vom Feta-Käse darüber krümeln. Mit Koriandergrün und scharfer Sauce anrichten und sofort servieren.

**FÜR VEGANER** Anstelle von Eiern 225 g festen Tofu mit Salz und Pfeffer krümelig braten.

**AUCH LECKER:** Wegen der gesunden Fette jede Tostada mit Avocado-scheiben belegen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien 430 | Fett 22 g | davon gesättigtes Fett 8 g | Cholesterin 220 mg | Natrium 500 mg | Kohlenhydrate 37 g | Ballaststoffe 9 g | Zucker 3 g | Proteine 21 g





# EXOTISCHE SMOOTHIE-BOWL

*Ein proteinreiches Frühstück mit den exotischen Aromen von Ananas und Mango und der samtigen Textur von weißen Bohnen und Bananen.*

FÜR 2 PERSONEN • VORBEREITUNG 10 MIN

175 g Mango, gewürfelt  
200 g Ananas, gewürfelt  
1 Banane, in Scheiben  
geschnitten  
1 EL Honig oder Agavendicksaft  
200 g Vanillejoghurt (1,5% Fett)  
85 g gegarte Cannellini-Bohnen  
15 g geröstete Kokospäne zum  
Garnieren  
2 TL Chiasamen zum Garnieren

**1.** Etwas Mango, Ananas und Banane zum Garnieren zur Seite legen. Das restliche Obst mit Honig oder Agavendicksaft, Joghurt und Cannellini-Bohnen in einen Mixer geben und glatt pürieren.

**2.** Den Smoothie in zwei Bowls verteilen. Mit Kokospänen, Chiasamen und den beiseitegelegten Mangowürfeln, Ananaswürfeln und Bananenscheiben garnieren und sofort servieren.

**FÜR VEGANER** Statt normalem Vanillejoghurt einen veganen Joghurt verwenden.

Nährwerte pro Portion

Kalorien 370 | Fett 7g | davon gesättigtes Fett 4,5g | Cholesterin <5mg | Natrium 95mg | Kohlenhydrate 72g | Ballaststoffe 9g | Zucker 51g | Proteine 9g





# ERDNUSS-BOHNENTOPF

*Erdnüsse gehören in Teilen Afrikas zu den Grundnahrungsmitteln. Diese Suppe wird mit cremigem Erdnussmus, milden Bohnen und pikantem Gemüse zubereitet.*

FÜR 6 PERSONEN • VORBEREITUNG 25 MIN • GARZEIT 50 MIN

1 EL Kokosöl  
1 kleine Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 große Süßkartoffel, geschält und in 3 cm große Würfel geschnitten  
1 TL Ancho-Chilipulver  
½ TL Cayennepfeffer  
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)  
600 ml Gemüsebrühe  
125 g Erdnussmus ohne Stückchen  
450 g gegarte Pintobohnen  
50 g Senfkohl, gehackt  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
gehacktes Koriandergrün zum Garnieren

**1.** Das Öl in einem mittleren Suppentopf stark erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Den Knoblauch zugeben und 1 Minute mitgaren.  
**2.** Süßkartoffel, Chilipulver und Cayennepfeffer unterrühren. Gehackte Tomaten und Brühe zugießen und zum Kochen bringen. Anschließend bei schwacher Hitze ohne Deckel 5 Minuten köcheln lassen.  
**3.** Das Erdnussmus zugeben und erneut aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und alles abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen.  
**4.** Pintobohnen und Senfkohl 1 unterrühren. Wieder zum Kochen bringen, danach weitere 15 Minuten bei reduzierter Hitze zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriandergrün garniert sofort servieren.

**LIEBER NICHT VEGETARISCH?** 200 g Chorizo oder geräucherte rohe Andouille-Wurst in Würfel schneiden und in Schritt 1 mit der Zwiebel in Schritt 1 zugeben.

Nährwerte pro Portion

Kalorien 330 | Fett 14 g | davon gesättigtes Fett 4,5 g | Cholesterin 0 mg | Natrium 220 mg | Kohlenhydrate 40 g | Ballaststoffe 13 g | Zucker 8 g | Proteine 16 g |





# SÜSSKARTOFFEL- BELUGALINSEN-SALAT MIT HONIG-ZITRONENDRESSING

*Nussige Linsen und gebackene Süßkartoffel gehen hier eine interessante Kombination ein.*

FÜR 2 PERSONEN • VORBEREITUNG 25 MIN PLUS ABKÜHLEN • GARZEIT 45 MIN

1 große Süßkartoffel, geschält  
und gewürfelt

1 Msp Rauchpaprika

2 EL Olivenöl

Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

325 g ungekochte Belugalinsen

2 Frühlingzwiebeln, geputzt und  
in feine Ringe geschnitten

1 große Selleriestange, gewür-  
felt, Blätter zum Garnieren  
aufbewahren

30 g Feta, zerbröseln

1 EL Honig oder Agavendicksaft  
Saft von 1 Zitrone

**1.** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffelwürfel auf einem Backblech verteilen und mit Rauchpaprika und 1 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 25 Minuten im Backofen garen, bis die Süßkartoffelwürfel weich und leicht karamellisiert sind. Zwischendurch einmal wenden. Aus dem Ofen nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**2.** In der Zwischenzeit in einem Topf 750 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen hineingeben und 2–3 Minuten kochen lassen. Dann abdecken und 25–30 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Linsen gar, aber noch etwas bissfest sind. In einen feinen Sieb abtropfen lassen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**3.** Linsen, Süßkartoffel, Zwiebeln, Sellerie und Feta in eine Schüssel geben und gut mischen. Honig (oder Agavendicksaft), Zitronensaft und das restliche Öl (1 EL) darüber träufeln und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Sellerieblättern garnieren und servieren.

**FÜR VEGANER** Anstelle von Feta einen Käse auf Nuss-Basis verwenden

Nährwerte pro Portion

Kalorien 480 | Fett 19 g | davon gesättigtes Fett 5 g | Cholesterin 15 mg | Natrium 1380 mg |  
Kohlenhydrate 63 g | Ballaststoffe 11 g | Zucker 16 g | Proteine 17 g |



# PAELLA MIT DREIERLEI BOHNEN

*Diese Variante des spanischen Klassikers enthält drei verschiedene Hülsenfrüchte, dazu Safranreis, rote Paprika und grüne Oliven.*

FÜR 10 PERSONEN • VORBEREITUNG 35 MIN • GARZEIT 1 STD 5 MIN

2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, gehackt  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Prise Safranfäden  
1 Prise Chiliflocken  
225 g gehackte Tomaten  
1 TL Rauchpaprika  
450 g ungegarter Paellareis, z. B. Bomba oder Calisparra  
750 ml Gemüsebrühe  
175 g gegarte weiße Bohnen  
115 g gegarte Straucherbsen oder Augenbohnen  
125 g gegarte Kidneybohnen  
60 g Erbsen (TK), aufgetaut  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
60 g geröstete rote Paprika, in Streifen geschnitten  
60 g grüne spanische Oliven, entsteint und in Scheiben geschnitten  
1 große Zitrone, geachtelt  
glatte Petersilie zum Garnieren

Nährwerte pro Portion  
Kalorien 290 | Fett 4,5 g | davon gesättigtes Fett 0,5 g | Cholesterin 0 mg | Natrium 260 mg | Kohlenhydrate 55 g | Ballaststoffe 6 g | Zucker 4 g | Proteine 8 g |

1. Das Öl in einer Paellapfanne oder Guss-eisenpfanne (25 cm) erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Den Knoblauch zugeben und kurz mitgaren, bis er duftet. Safran, Chiliflocken, Tomaten und Paprikapulver zufügen. Den Reis unterrühren und 2–3 Minuten braten.
2. Die Brühe zugießen, umrühren und zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen, dann weiße Bohnen, Straucherbsen oder Schwarzaugen- und Kidneybohnen in die Pfanne geben. Abgedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen zugeben, nicht umrühren! Weiter 10 Minuten garen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paella mit roter Paprika und Oliven dekorieren und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Mit Zitronenachteln und mit Petersilie garnieren und servieren.

**LIEBER NICHT VEGETARISCH?** Mit den Paprikastreifen zum Schluss 225 g geschälte, entdarmte und gegarte Garnelen zufügen.







# BEEREN-LIMETTENEIS MIT MUNGBOHNEN

*Dieses erfrischend-säuerliche Eis ist genau richtig für heiße Sommertage. Kalorien? Nicht der Rede wert!*

ERGIBT 10 STÜCK • VORBEREITUNG 20 MIN, PLUS 6 STD GEFRIERZEIT

225 g Heidelbeeren  
225 g Brombeeren  
60 g gegarte Mungobohnen  
3 EL Limettensaft  
80 ml Agavendicksaft

- 1.** Im Mixer oder in der Küchenmaschine Blaubeeren, Brombeeren, Mungobohnen, Limettensaft und Agavendicksaft mit 80 ml Wasser vollständig glatt pürieren.
- 2.** Die Masse durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen. Dabei so viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken.
- 3.** Zehn Eisformen mit der Flüssigkeit füllen und jeweils einen Stiel einsetzen.
- 4.** Mindestens 6 Stunden oder über Nacht einfrieren, dann servieren.

Nährwerte pro Stück

Kalorien 45 | Fett 0g | davon gesättigtes Fett 0g | Cholesterin 0mg | Natrium 0mg |  
Kohlenhydrate 11g | Ballaststoffe 2g | Zucker 7g | Proteine 1g |