Joe Yonan

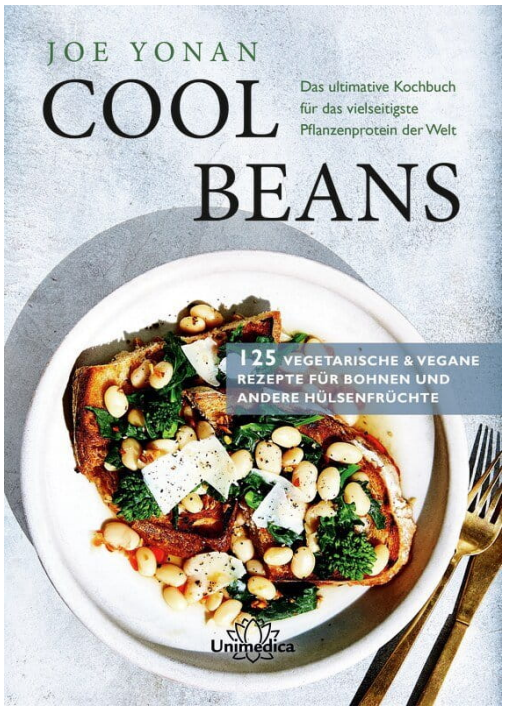
Cool Beans

Leseprobe

Cool Beans

von Joe Yonan

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



INHALT

EINLEITUNG **1**
Hinweise zu den Rezepten **16**
Kochtechniken **16**
Einweichen oder nicht? **19**
Lektine: Ein Nicht-Thema **23**
Lass die Musik spielen **25**

Rezepte
28

Die Vorratskammer **230**
Garzeiten im Schnellkochtopf **237**
Garzeiten für das Kochen auf dem Herd **238**
Bezugsquellen **239**
Danksagung **240**
Über den Autor **243**
Literaturverzeichnis **246**
Register der Zutaten und Rezepte **247**

REZEPTE

1
DIPS & SNACKS
28


39

Dip aus gerösteten Karotten und weißen Bohnen mit Harissa **31**

Genial einfacher, lockerer Hummus **32**

Scharfer äthiopischer Dip aus roten Linsen **33**

Bowl mit Hummus und gerösteter Rote Bete mit Kurkuma-Tahin und Erdnuss-Dukkah **34**

Little Sesame's cremig-fluffiger Hummus **36**

Geröstete Karotten, Zwiebeln und Zitronen mit Bohnenaufstrich **39**

Knoblauch-Riesenbohnen-Aufstrich (Skordalia) **40**

Salsa Madre (Grundsoße aus Schwarze-Bohnen-Mus) **41**

Sopes mit Schwarzen Bohnen **42**

Mais-Hummus mit pikantem Mais-Relish **44**

Angekohlte grüne Kichererbsen mit Chili und Limette **47**

Hummus aus schwarzen Kichererbsen mit schwarzem Knoblauch und eingelegter Zitrone **48**

Humma-Noush **49**

Ecuadorianisches Ceviche aus Lupinenbohnen (Cevichochos) **50**

Paté aus roten Bohnen, Walnüssen und Granatapfel **52**

Geröstete Favabohnen **53**

Knusprig geröstete und gewürzte Kichererbsen **55**

Riesenbohnen- und Portobello-Saté-Spieße **56**

Brandade aus weißen Bohnen **57**

Schwarze-Linsen-Cracker **58**

Scharfer, cremiger Dip aus weißen Bohnen, Spinat und Artischocken **60**

Cannellinibohnen-Aufstrich mit Giardeniera und Togarashi **61**


50

2
SALATE
62

Rote Salatherzen mit Green Goddess Dressing und knusprigen Linsen **65**

Drei-Bohnen-Salat mit Feta und Petersilie **66**

Französische Grüne Linsen mit dreierlei Senfarten **67**

Falafel Fattoush **68**

Salat aus Schwarzen Bohnen, Mais und Kokosnuss **70**

Taboulé aus weißen Bohnen **71**

Italienischer Reissalat mit Cannellinibohnen **72**

Wintersalat mit Cranberry-Bohnen, Kürbis und Granatapfel **75**

Indischer Kichererbsensalat mit Früchten **76**

Salat aus angekohlten Zucchini, Mais und Ayocotebohnen **77**


68

Salat aus Christmas-Limabohnen, Grünkohl und Cherrytomaten mit Honig-Dill-Dressing **78**

Salat aus geräuchertem Tofu und Navy-Bohnen **80**

Salat aus Lady Cream Peas, Süßkartoffeln und angekohlten Okraschoten **81**

Salat mit Pintobohnen und Tortillas **83**


65


78

3

SUPPEN, EINTÖPFE & SUPPENBEILAGEN

84



Georgischer Kidneybohnen-Eintopf (Lobio) mit Maisfladen und eingelegtem Kohl **86**

Kidneybohnen und Pilz-Bourguignon **88**

Rauchiges Chili mit Schwarzen Bohnen und Kochbanane **89**

Suppe aus gerösteten Tomaten und Paprika mit Lady Cream Peas **90**

Geröstete Karotten und Cannellinibohnen in Mandelbrühe **92**

Weißer Gazpacho mit Kichererbsen und Cashews **93**

Neuenglands traditionelle Baked Beans **94**

Schonend gegarte, marinierte Favabohnen **96**

Mungbohnen-Eintopf nach israelischer Art **97**

Nigerianisches Schmorgericht mit Augenbohnen und Kochbananen (Ewa Riro und Dodo) **99**

Baked Beans der Südstaaten **101**

Schwarze Bohnen nach kubanischer Art mit Orangenaroma **102**

Schnelles Curry aus Sungold-Tomaten, Kichererbsen und grünem Blattgemüse **104**

Cremiger indischer Eintopf aus Schwarzen Linsen (Dal Makhani) **105**

Lalos Cacahuate-Bohnen mit Pico de Gallo **106**

Cranberry-Bohnen mit Löwenzahngrün, Miso und Fenchel **108**

Indische rote Kidneybohnen (Rajma Dal) **109**

Tunesische Suppe (Lablabi) mit Kichererbsen, Brot und Harissa **111**

Rote Bohnen mit Reis nach New Orleans Art **112**

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Masa-Klößchen **114**

Great Northern-Bohnen und Wildbrokkoli auf Toast **116**

Bowl mit roten Bohnen nach texanischer Art (Chile con frijoles) **118**

Rote-Linsen-Eintopf mit Curry, Limette und Harissa **120**

Frische Baby-Limabohnen mit eingelegter Zitrone und Butter **122**

Köstlich marinierte Limabohnen **123**

Rote-Linsen-Ful mit geröstetem, sumachgewürztem Blumenkohl **124**

Eintopf mit Kabocha-Kürbis, Kichererbsen und Zitronengras **126**

Ful Mudammas nach libanesischer Art **127**



4

BURGER, SANDWICHES, WRAPS, TACOS & PIZZA

128



Pilz-Kidneybohnen-Burger **131**

Burger mit Augenbohnen-Bällchen (Akara) **133**

Falafel-Burger mit Schwarzen Bohnen und Chipotle **135**

Sloppy Joes mit Linsen, Zucchini und Cherrytomaten **136**

Sandwiches mit Kichererbsen-Estragon-Salat **138**

Mit Bohnen gefülltes Brot nach georgischer Art (Khachapuri Lobiani) **139**

Pizza mit Favabohnen, Ricotta und Zitrone **140**

Molletes mit Shiitake-„Speck“, Feta und Rucola **142**

Dosas mit gelben Bohnen und Spinat **145**

Koriander-Sesam-Chutney **146**

Tomate-Erdnuss-Chutney **147**

Kichererbsen-Sambar **148**

Tacos mit geräucherter Jackfrucht, weißen Bohnen, Pilzen und Ananas-Salsa **149**

Tacos mit Kidneybohnen, Poblanos und eingelegten Zwiebeln **150**

Mit Pintobohnen gefüllte Tacos **152**

Supergrüne Favabohnen-Falafel **154**

Chorizo aus Kichererbsen und Quinoa **156**





5
AUFLÄUFE, PASTA, REIS & HERZHAFTE HAUPTGERICHTE

158


168

Ratatouille-Cassoulet **161**

Cassoulet mit Wurzelgemüse, weißen Bohnen und Pilzen **163**

Farmers Pie mit Linsen, Pilzen und Kurkuma-Blumenkohl-Püree **165**

Ravioli e Fagioli **167**

Succotash-Ravioli mit Tomaten-Butter-Soße **168**

Nudeln nach chinesischer Art mit Schwarzen Bohnen und Shiitake **171**

Cremige Pasta-Fagioli **172**

Cannellini-Cannelloni **173**

Enfrijoladas mit Süßkartoffeln und karamellisierten Zwiebeln **174**

Arroz Negro **177**

Rigatoni e Ceci **178**

Orecchiette mit Borlottibohnen, Bittergemüse und Zitronenbröseln **179**

Penne mit Cicerchie in Rosmarin-Tomatensoße **180**

Fusilli mit weißen Bohnen, Cherrytomaten und Maissoße **181**

Peruanischer Bohnenreis (Tacu Tacu) **182**

Linsenbällchen in Tomatensoße **184**

Chilaquiles mit Schwarzen Bohnen **186**

Tofu Migas mit Schwarzen Bohnen und Nopales **187**

Paella mit Kichererbsen, grünen Bohnen und Shishito-Chili **188**

Kichererbsen-Pilz-Puttanesca mit knuspriger Polenta **190**

Mung Dal Khichdi mit Spinat **191**

Im Ganzen gebratener Blumenkohl mit Wow-Effekt **192**

Knuspriges Hoppin' John mit geräuchertem Tofu **194**

Mini Tamale Pies „Drei Schwestern" **196**

„Alles ist möglich"-Galette **199**

Curry-Kichererbsen-Pfannkuchen mit Pilzen **201**


174

6
GETRÄNKE & DESSERTS
202

Kokos-Bohnen-Pie **205**

Julias intensive, dunkle Schokomousse **207**

Hafermuffins mit Fünf-Gewürze-Kürbis **208**

Brot mit Kochbananen, schwarzem Sesam und weißen Bohnen **209**

Rote-Bohnen-Eiscreme **210**

Gugelhupf mit Kardamom und Limette **212**

Haferkekse mit Minzschokolade und weißen Bohnen **214**

Schoko-Kichererbsen-Aufstrich **215**

Brownies mit roten Bohnen und Rosenblüten **217**

Kichererbsen-Pralinen **218**

Smoothie aus weißen Bohnen mit Mango, Kokosnuss, Minze und Ingwer **219**

Schoko-Kichererbsen-Tarte **220**

Salziger Margarita Sour **222**


217

7
WÜRZSOSSEN & ANDERE REZEPTE FÜR DIE SPEISEKAMMER
225

Kichererbsen-Aioli **226**

Kokos-Cashew-Joghurt **227**

Schnellste „Rauchige Salsa“ aller Zeiten Gemüsebrühe **228**

Schnelle Salsa Verde **229**

Mit Kräutern marinierter Tofu-Feta **229**


229


Colman's
Mustard
BPA FREE Lining
Marconi
LUPINI BEANS
AN ITALIAN SNACK FOOD
MAIAORGANIC
organic
BORLOTTI
USDA ORGANIC
STRIANI
FAGIOLI BIA
DI SPAGN
ITALIA

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Für die meisten, aber nicht alle meine Rezepte werden bereits gekochte Bohnen benötigt. Ich schlage vor, dass Sie sich angewöhnen, jede Woche einen Topf Hülsenfrüchte zu kochen, sie in ihrer Flüssigkeit aufzubewahren und meine Rezepte für kreative Zubereitungsarten zu verwenden, an die Sie vielleicht noch nicht gedacht haben. Wenn Sie Flüssigkeit übrig haben, frieren Sie sie für später ein: Sie ist eine fantastische Grundlage für eine Suppe oder pur eine köstliche Brühe.

Natürlich können Sie auch Hülsenfrüchte aus der Dose verwenden. Der renommierte Küchenchef Rich Landau von *Philly's Vedge* und anderen Restaurants sagte mir einmal: „Dosenbohnen sind deine besten Freunde. Das ist keine Schande."

Bei allen Rezepten, die das Kochen von getrockneten Bohnen mit anderen Zutaten vorsehen, sollten Sie das Gericht komplett zubereiten, was Sie in vielen Fällen mit einem Schnellkochtopf oder Instant Pot beschleunigen können. Bei einigen wenigen Rezepten empfehle ich Ihnen, die Bohnen auf niedriger Stufe und sehr langsam zu kochen; alternativ können Sie natürlich auch einen Slow Cooker verwenden.

Viele der Rezepte sind von Grund auf meine eigenen Kreationen, während andere zumindest eine traditionelle Basis haben. Für letztere benötige ich hier und da Zutaten, die Sie vielleicht nicht in jedem Supermarkt finden können. Ich gebe Tipps, wie Sie diese ersetzen können, ermutige Sie aber auch, wenn möglich, internationale Märkte oder Fachgeschäfte aufzusuchen, auch wenn das bedeutet, dass Sie eine längere Fahrt als normalerweise in Kauf nehmen müssen. Alternativ können Sie auch im Internet bestellen. (Siehe Bezugsquellen auf Seite 239.) Diese Zutaten, einschließlich Gewürze, Gewürzmischungen und Würzmittel, können Ihnen neue Wege beim Kochen eröffnen. Das ist ein Grund, warum Sie lieber vor Ort als im Internet einkaufen sollten: Sie können die Besitzer dieser Märkte – glauben Sie mir, viele kochen selbst gerne – einfach nach ihren eigenen Lieblingsgerichten aus ihrer Kultur fragen und wie sie Hülsenfrüchte zubereiten. Lassen Sie sich von ihnen inspirieren.

KOCHTECHNIKEN

Wenn es um das Kochen von Hülsenfrüchten ging, habe ich mich früher immer an die gängigen Methoden gehalten: Erst einweichen, damit die Bohnen schneller gar werden. Niemals vor dem Ende des Kochvorgangs oder kurz davor salzen, damit die Bohnen nicht hart werden. Das Gleiche galt für säurehaltige Zutaten aller Art. Nur auf dem Herd kochen, damit man von Zeit zu Zeit nachsehen und bei Bedarf Wasser nachgießen kann. – Doch in den letzten Jahren ist vieles davon über Bord gegangen. Ich zeige Ihnen jetzt, wie ich das schmackhafteste Gericht mit einfachen Hülsenfrüchten zubereite. Die Angaben beziehen sich meist auf etwa 450–500 g Hülsenfrüchte; die Zubereitungsart können Sie auf viele meiner Rezepte mit vorgekochten Bohnen anwenden.

Zubereitung

PRÜFEN/ABSPÜLEN. Oft schaue ich die Hülsenfrüchte kurz durch, um nach Fremdkörpern oder Verschmutzungen zu suchen. Dann spüle ich sie ab, wenn sie nicht ein-

geweicht werden sollen und es notwendig erscheint. Die meisten Hülsenfrüchte, die ich kaufe, sind jedoch sehr sauber, sodass sich dieser Schritt mehr und mehr erübrigt.

EINWEICHEN. In den meisten Fällen verzichte ich aufs Einweichen. Das liegt zum Teil daran, dass ich normalerweise meine Hülsenfrüchte von Anbietern wie *Rancho Gordo*, *Camellia* und anderen Spitzenanbietern beziehe, deren Ware in der Regel ziemlich frisch ist. Mehr dazu auf Seite 19. Tatsache ist aber, dass durch das Einweichen die Zubereitung normalerweise nicht in dem Maße beschleunigt wird, damit es sich lohnt. Außerdem behalten die Hülsenfrüchte mehr Geschmack und Farbe, wenn ich sie nicht vorher einweiche. Das gilt besonders für dünnhäutige Sorten wie Schwarze Bohnen und Augenbohnen. Eine Ausnahme gibt es: Ich weiche die Hülsenfrüchte ein, wenn ich den Verdacht habe, dass eine Charge sehr alt sein könnte, oder wenn ich mir über das Alter nicht sicher bin und ich den Hülsenfrüchten eine Chance geben möchte, in den üblichen ein bis zwei Stunden auf dem Herd oder im Ofen zu garen. (Wenn ich einen Schnellkochtopf verwende, was ich oft tue, ist das Einweichen grundsätzlich nicht nötig.) Beim Einweichen folge ich den Ratschlägen, die ich zuerst bei dem Lebensmittelwissenschaftler und Autor Harold McGee und später bei *America's Test Kitchen* gelesen habe. Ich gebe genügend Wasser mit 1 Esslöffel grobkörnigem Salz in eine Schüssel, sodass die Hülsenfrüchte darin etwa 8 cm bedeckt sind. Diese Salzlake verleiht den Hülsenfrüchten Geschmack und lässt sie schneller weich werden. In der Regel weiche ich sie über Nacht (oder mindestens 4 Stunden) zugedeckt bei Raumtemperatur ein und gieße dann das Wasser ab, bevor ich sie weiterverarbeite.

ZUGABE VON SALZ. Nachdem ich die Hülsenfrüchte in Salzlake eingeweicht habe, gebe ich zum Kochwasser zu Beginn 1 Teelöffel grobkörniges Salz. Wenn ich die Hülsenfrüchte zuvor nicht in Salzlake eingeweicht habe, füge ich 1 Esslöffel Salz hinzu.

ZUGABE ANDERER GEWÜRZE. Zu jedem halben Kilo Hülsenfrüchte gebe ich normalerweise eine halbe Zwiebel, ein paar Knoblauchzehen, ein oder zwei Lorbeerblätter und einen Streifen Kombu (getrockneter Seetang), der dafür bekannt ist, dass er die Bohnen ebenso weich macht wie das Einweichen. Die im Kombu enthaltenen Enzyme können auch die Bekömmlichkeit der Hülsenfrüchte verbessern und die Gasbildung verringern. (Mehr darüber, wie man „die Töne" nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten bekämpfen kann, finden Sie auf Seite 25.) Manchmal füge ich ein oder zwei getrocknete Chilischoten hinzu.

TOMATEN/ZITRUSFRÜCHTE/SÄUREN. Wenn von diesen Zutaten nicht mehr als ein paar Esslöffel als Teil der Würze benötigt werden, füge ich sie gleich zu Beginn hinzu. Die härtende Wirkung von sauren Zutaten setzt erst ein, wenn sie in größeren Mengen vorhanden sind.

WASSER. Normalerweise messe ich die Wassermenge nicht ab, sondern fülle den Topf mit so viel Wasser, dass die zuvor eingeweichten Hülsenfrüchte etwa 5 cm bedeckt sind, bzw. 8 cm, wenn sie nicht eingeweicht wurden. Wenn ich weniger Wasser einfülle, muss ich fast immer nachgießen, bis die Bohnen fertig sind, vor allem, wenn ich sie auf dem Herd koche. Gebe ich zu viel, dann ist die Bohnenflüssigkeit – das flüssige Gold, wie ich es bezeichne – nicht



DIPS & SNACKS

Aufgrund ihrer cremigen Textur muss man nicht lange pürieren oder mixen, um Hülsenfrüchte in einen üppigen Aufstrich oder Dip zu verwandeln. Hummus ist wohl der beliebteste Kichererbsenaufstrich der Welt und dient nicht nur als Dip, sondern auch als Grundlage für unzählige Bowls. Doch sind Kichererbsen nicht die einzige Hülsenfrucht, aus der man einen köstlichen Dip oder Aufstrich herstellen kann. Wenn man sich angewöhnt, regelmäßig einen Topf Hülsenfrüchte zu kochen, und dann nach verschiedenen Möglichkeiten sucht, wie man sie weiterverarbeiten kann, können ein paar Gewürze und etwas Öl – sorgsam in einer Küchenmaschine oder einem Mixer verquirlt – den krönenden Abschluss bilden. Am anderen Ende der Möglichkeit, weit entfernt von cremig, können geröstete oder frittierte Hülsenfrüchte so süchtig machen wie Popcorn.



DIP AUS GERÖSTETEN KAROTTEN UND WEISSEN BOHNEN MIT HARISSA

Die Kombination aus Harissa und Minze – das eine scharf, das andere kühlend – macht diesen Dip zu einem absoluten Leckerbissen. Verwenden Sie Cannellinibohnen, Navy-Bohnen, Great Northern oder eine andere weiße Bohne.

Ergibt etwa 500–600 g

Etwa 200-250 g Karotten, in 2,5 cm große Stücke geschnitten

1 EL Harissa, plus etwas zum Garnieren (optional)

3 EL kaltgepresstes Olivenöl, plus etwas zum Garnieren

1/2 TL grobkörniges Salz, plus etwas zum Abschmecken

5 Knoblauchzehen, ungeschält

320 g gekochte weiße Bohnen, ungesalzen (oder aus der Dose, ohne Salzzusatz), abgetropft, aber nicht abgespült (die Flüssigkeit aufbewahren)

1/2 Handvoll Minzblätter, plus gehackte Minze zum Garnieren

1 EL frischer Zitronensaft

Den Backofen auf 230 °C vorheizen.

Die Karotten mit Harissa, 1 Esslöffel Olivenöl und Salz auf einem Backblech vermengen. Die Knoblauchzehen auf eine Seite des Blechs legen. Im Ofen 20 bis 25 Minuten rösten, bis die Karotten weich sind (mit einer Gabel testen). Leicht abkühlen lassen.

Die weichen Knoblauchzehen aus der Schale drücken und zusammen mit den Karotten in die Schüssel einer Küchenmaschine oder eines Mixers geben. Mit einem Spatel möglichst viel von den gebräunten, gerösteten Harissa-Stücken vom Blech schaben und zu den Karotten geben. Ein paar ganze Bohnen zum Garnieren zurückbehalten, den Rest zusammen mit den übrigen 2 Esslöffeln Olivenöl, Minze und Zitronensaft in die Küchenmaschine oder den Mixer geben und alles glatt pürieren. Ein paar Esslöffel Wasser oder etwas von der reservierten Bohnenflüssigkeit hinzufügen, um die Mischung aufzulockern, falls sie zu fest ist. Abschmecken und bei Bedarf mehr Salz hinzufügen.

Zum Servieren den Dip auf einen flachen Teller geben und mit der Rückseite eines Löffels leicht verstrudeln. Die ganzen Bohnen und nach Belieben ein oder zwei Kleckse Harissa dazugeben, mit Olivenöl beträufeln und gehackter Minze bestreuen. Mit Pitas, Crackern oder Rohkost servieren.

In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren.



SALATE

Hülsenfrüchte, die ihre Form behalten, sind eine fabelhafte Möglichkeit, einem Salat Volumen und Nährstoffe zu verleihen. In diesem Fall sind Hülsenfrüchte aus Dosen – bis auf wenige Ausnahmen – eine bequeme Lösung: einfach öffnen, abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten mischen. Welche andere Proteinquelle ist so praktisch? Die meisten dieser Salate eignen sich sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht, je nachdem, was es noch dazu gibt – und natürlich wie viel.



WINTERSALAT

MIT CRANBERRY-BOHNEN, KÜRBIS UND GRANATAPFEL

Dieser Salat hat einen gewissen Biss und einen nussigen Geschmack, nach dem ich mich besonders an kalten Abenden (und wahrscheinlich auch an kalten Tagen) sehne. Er wird noch durch eine besondere Köstlichkeit des Winters aufgewertet: Granatapfelkerne. Wenn Sie es herzhafter mögen, können Sie den Rucola durch Grünkohl ersetzen. Denken Sie dann daran, die Stiele zu entfernen und die Blätter in feine Streifen zu schneiden und ein paar Minuten lang zu massieren, damit sie geschmeidiger werden. Ich verwende am liebsten Cranberry-Bohnen (auch bekannt als Borlottibohnen), aber Sie können auch Navy, Cannellini-, Pinto-, Kidneybohnen oder Kichererbsen verwenden – wirklich alles, was Sie mögen.

Ergibt 4 Portionen

90 g Wildreis

Wasser

450 g Delicata- oder Eichelkürbis

3 EL kaltgepresstes Olivenöl

1 TL grobkörniges Salz, plus etwas zum Abschmecken

100 g Rucola

350 g gekochte Cranberry-/Borlotti-Bohnen, abgetropft und abgespült

185 g Granatapfelkerne

1 EL Granatapfelsirup

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

80 g geröstete Kürbiskerne

Rucolablüten, Sprossen oder andere essbare Blüten (optional)

Den Wildreis mit 480 ml Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und den Wildreis zugedeckt 60 bis 90 Minuten köcheln lassen, bis er weich und aufgeplatzt ist. Abgießen.

Währenddessen den Ofen zusammen mit einem Backblech auf 220 °C vorheizen.

Mit einem Sägemesser das Stielende vom Kürbis abschneiden und die Kerne entfernen. Wenn Sie möchten, können Sie die Kerne zum Rösten aufbewahren. Das Kürbisfleisch der Länge nach halbieren und dann quer in 1 cm breite Scheiben schneiden. Wenn der Ofen heiß ist, die Kürbisscheiben auf dem vorgeheizten Backblech verteilen, dabei darauf achten, dass sie sich nicht überlappen. Mit 2 Esslöffeln Olivenöl beträufeln und mit 1/2 Teelöffel Salz bestreuen. Etwa 15 Minuten rösten, bis der Kürbis weich ist. Abkühlen lassen.

In einer großen Schüssel den gerösteten Kürbis mit dem gekochten Reis, Rucola, Bohnen, Granatapfelkernen und 1/2 Teelöffel Salz vermengen. Granatapfelsirup, Zitronensaft und 1 Esslöffel Olivenöl über den Salat träufeln und alles miteinander vermischen. Abschmecken und bei Bedarf noch Salz hinzufügen. Die Kürbiskerne darüberstreuen sowie mit Blüten oder Sprossen garnieren; sofort servieren.

BURGER, SANDWICHES, WRAPS, TACOS & PIZZA

Dies ist das Kapitel mit Rezepten für Fingerfood, Bohnen-auf-Brot und anderen Möglichkeiten für Hülsenfrüchte, die beweisen (als ob das nötig wäre!), dass sie nicht nur zum Sattmachen taugen, sondern auch richtig Spaß machen können.





PILZ-KIDNEYBOHNEN-BURGER

Seit mir Küchenchef Brian Van Etten, damals bei Veggie Galaxy in Cambridge, Massachusetts (und jetzt bei Swillburger in Rochester, New York), gezeigt hat, wie er seine großartigen Veggieburger zubereitet, habe ich schon viele andere Rezepte ausprobiert, komme aber immer wieder auf seine Burger zurück – oder zumindest eine Variante davon. Der Schlüssel zu einer so guten Textur: Pilze und Bohnen, die mit der Hand klein geschnitten und vermengt werden (in der Küchenmaschine kann die Mischung zu breiig werden). Ich erhöhe den Anteil der Bohnen (natürlich) gegenüber dem Original, füge Walnüsse für eine noch bessere Textur hinzu und backe sie zuerst, lasse sie dann abkühlen und brate oder grille sie anschließend. Wenn Sie wenig Zeit haben, können Sie die Patties auch sofort nach dem Formen braten; sie sind dann immer noch gut, nur eben nicht perfekt.

Ergibt 6 Burger

2 EL kaltgepresstes Olivenöl

1/2 große gelbe Zwiebel, gewürfelt

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 TL gemahlener Chipotle-Chili

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL grobkörniges Salz, plus etwas zum Abschmecken

340 g Cremini-Pilze, in gut 1 cm große Würfel geschnitten

115 g Shiitake-Pilze, Stiele entfernt und Kappen in gut 1 cm große Würfel geschnitten

250 g gekochte rote Kidneybohnen, ungesalzen (oder aus der Dose, ohne Salzzusatz), abgetropft, abgespült und mit einer Gabel leicht zerdrückt

60 g Walnüsse, geröstet und zerkleinert

1 EL flüssige Aminosäuren, Coco-Aminos-Würzsoße oder Tamari

105 g Kichererbsenmehl

12 g Hefeflocken

1 EL frisch gepresster Limettensaft

50 ml Pflanzenöl, plus etwas zum Einölen des Messbechers

6 Hamburgerbrötchen, erwärmt oder leicht getoastet

Gewürze und Beilagen nach Wahl

Den Backofen auf 190 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald es schimmert, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. 6 bis 8 Minuten braten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Chipotle-Chili, Kreuzkümmel und Salz einrühren und etwa 30 Sekunden anschwitzen, bis die Gewürze duften. Cremini- und Shiitake-Pilze hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 8 Minuten dünsten, bis die von den Pilzen abgesonderte Flüssigkeit verdampft ist und die Pilze anfangen, zu bräunen. In eine große Schüssel geben und leicht abkühlen lassen.

Kidneybohnen, Walnüsse, Aminosäuren, Kichererbsenmehl, Hefeflocken und Limettensaft hinzufügen und gründlich verrühren. Abschmecken und bei Bedarf mehr Salz hinzufügen.

Ein 250-ml-Gefäß leicht einölen und als Messbecher benutzen. Den Teig in sechs Portionen aufteilen und diese mit feuchten Händen zu großen Patties (etwa 13 cm Durchmesser und 1,5 cm dick) formen. Die Patties auf das ausgelegte Backblech legen.

Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie fest und außen trocken sind, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Zum Abkühlen auf ein Kuchengitter legen.

FORTSETZUNG AUF SEITE 132

7

WÜRZSOSSEN & ANDERE REZEPTE FÜR DIE SPEISEKAMMER

Bei diesen Rezepten werden keine Hülsenfrüchte verwendet; es sind Rezepte für würzige Extras, die Ihre Gerichte zu etwas ganz Besonderem machen.

Kichererbsen-Aioli **226**

Kokos-Cashew-Joghurt **227**

Schnellste „Rauchige Salsa“ aller Zeiten **228**

Gemüsebrühe **228**

Schnelle Salsa Verde **229**

Mit Kräutern marinierter Tofu-Feta **229**

KICHERERBSEN-AIOLI

Ergibt etwa 200 g

1 Knoblauchzehe

60 ml Aquafaba (aus einer 425-g-Dose Kichererbsen, ohne Salzzusatz (siehe Seite 22)

2 EL gekochte Kichererbsen, ungesalzen (oder aus der Dose, ohne Salzzusatz)

3/4 TL Dijon-Senf

1/2 TL grobkörniges Salz, plus etwas zum Abschmecken

180 ml Traubenkernöl oder anderes neutrales Pflanzenöl

1 EL frisch gepresster Zitronensaft, plus etwas zum Abschmecken

Eilmeldung: Für Mayonnaise braucht man keine Eier mehr, denn es gibt Aquafaba, die Kochflüssigkeit von Kichererbsen, die sich ähnlich wie Eischnee verhält. Als ich es zum ersten Mal ausprobierte, gefiel mir das Ergebnis, aber ich dachte, die Mayonnaise bräuchte noch etwas mehr Volumen. Was wäre zur Verdickung besser geeignet als eine kleine Menge Kichererbsen? Wie sich herausstellte, war ich nicht der Einzige, der diese Idee hatte. Meine Freunde von *Little Sesame* in Washington, D.C. erzählten mir, dass sie dasselbe tun – wohl Gedankenübertragung. Die Aioli ist am einfachsten in einer kleinen Küchenmaschine oder einem kleinen, kugelförmigen Mixer zuzubereiten, da größere Geräte oft mehr Masse benötigen, um effektiv zu arbeiten. Sie können aber auch einen Stabmixer verwenden, vor allem, wenn Sie ein hohes Glasgefäß haben, durch dessen Öffnung der Mixer passt.

Den Knoblauch längs halbieren und einen eventuell grünen Keim im Inneren entfernen; so schmeckt der Knoblauch nicht bitter, wenn er roh gegessen wird.

Knoblauch, Aquafaba, Kichererbsen, Senf und Salz in einem kleinen Küchengerät oder kugelförmigen Mixer glatt pürieren. Das Öl bei laufender Küchenmaschine einträufeln; dabei langsam beginnen und nach Belieben die Umdrehungszahl erhöhen, sobald die Masse einzudicken beginnt. (Wenn Sie einen Stabmixer verwenden, müssen Sie möglicherweise mehrere Minuten lang mixen, bevor die Mischung eindickt.) Wenn das gesamte Öl hineingegossen und die Aioli dickflüssig ist, Zitronensaft hinzufügen und ein paar Sekunden lang untermengen. Abschmecken und bei Bedarf noch etwas Salz und Zitronensaft hinzufügen.

Die Aioli hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche.

ÜBER DEN AUTOR



JOE YONAN ist Redakteur für Essen und Trinken bei der *Washington Post*. Dies ist – nach *Eat Your Vegetables: Bold Recipes for the Single Cook* (2013) und *Serve Yourself: Nightly Adventures in Cooking for One* (2011) – sein drittes Buch, das er für Ten Speed Press geschrieben hat. Er ist außerdem Herausgeber von *America. The Great Cookbook*.

Joe war Food-Autor und Redakteur des Reiseteils beim *Boston Globe*, bevor er 2006 nach Washington D.C. zog, um die Food-Sparte der *Washington Post* zu redigieren. Für seine Arbeit erzielte er höchste Auszeichnungen der James Beard Foundation, der International Association of Culinary Professionals und der Assoziation of Food Journalists. Er ist Autor der Weeknight-Vegetarian-Kolumne der *Washington Post* und schreibt gelegentlich über seine Versuche mit Urban Gardening. Seine Arbeiten für die Zeitungen *Globe* und *Post* sind in mehreren Ausgaben der Anthologie *Best Food Writing* erschienen.

Er ist in Georgia als Enkel assyrischer Flüchtlinge aus dem Grenzgebiet Türkei, Iran und Irak geboren und in West-Texas aufgewachsen. Seine Kochleidenschaft verdankt er seiner aus Indiana stammenden Mutter, die ihn schon im Alter von acht Jahren die Familieneinkäufe erledigen ließ und seinem Wunsch nachgab, ihren Standmixer benutzen zu dürfen, weil er ihn für cool hielt. Das Jahr 2012 verbrachte er bei seiner Schwester und seinem Schwager im Süden von Maine, um etwas über Anbau und Selbstversorgung zu lernen (und dabei mitzuhelfen).

Er ist Absolvent der Cambridge School of Culinary Arts (außerhalb Bostons) und der University of Texas in Austin, wo er Journalismus studiert hat. Er lebt mit seinem Mann Carl, ihrer Katze Nelson und ihrem Hund Roscoe in Washington D.C.

REGISTER DER ZUTATEN UND REZEPTE

A

Ackerbohnen. *Siehe* Favabohnen
Adzukibohnen 202, 210, 217, 237
  Brownies mit roten Bohnen und Rosenblüten 217
  Rote-Bohnen-Eiscreme 210
Anasazibohnen 237
Angekohlte grüne Kichererbsen mit Chili und Limette 29, 47
Aquafaba 11, 13, 22, 23, 32, 93, 202, 207, 214, 217, 220, 221, 222, 226, 232
  Brownies mit roten Bohnen und Rosenblüten 217
  Haferkekse mit Minzschokolade und weißen Bohnen 214
  Julias intensive, dunkle Schokomousse 207
  Salziger Margarita Sour 222
  Schoko-Kichererbsen-Tarte 220
  Weißer Gazpacho mit Kichererbsen und Cashews 93
Arroz Negro 159, 177
Auberginen 162
  Humma-Noush 49
  Ratatouille-Cassoulet 161
Augenbohnen 4, 7, 17, 22, 81, 85, 90, 99, 100, 129, 133, 181, 194, 230, 237
  Burger mit Augenbohnen-Bällchen (Akara) 133
  Fusilli mit weißen Bohnen, Cherrytomaten und Maissoße 181
  Knuspriges Hoppin' John mit geräuchertem Tofu 194
  Nigerianisches Schmorgericht mit Augenbohnen und Kochbananen (Ewa Riro und Dodo) 99
  Salat aus Schwarzen Augenbohnen, Süßkartoffeln und angekohlten Okraschoten 81
Avocado 50, 77, 80, 133, 134, 143, 153, 174, 186, 234
  Chilaquiles mit Schwarzen Bohnen 186
  Ecuadorianisches Ceviche aus Lupinenbohnen 50
  Enfrijoladas mit Süßkartoffeln und karamellisierten Zwiebeln 174
  Falafel-Burger mit Schwarzen Bohnen und Chipotle 135
  Mit Pintobohnen gefüllte Tacos 152
  Molletes mit Shiitake-„Speck", Feta und Rucola 142
  Rauchiges Chili mit Schwarzen Bohnen und Kochbanane 89
  Salat aus angekohlten Zucchini, Mais und Ayocote-Bohnen 77
  Salat aus geräuchertem Tofu und Navy Bohnen 80
  Schwarze-Bohnen-Suppe mit Masa-Klößchen 114
Ayocote-Bohnen 77
  Salat aus angekohlten Zucchini, Mais und Ayocote-Bohnen 77

B

Baked Beans der Südstaaten 85, 101
Blumenkohl 88, 124, 125, 158, 159, 165, 166, 192, 196
  Im Ganzen gebratener Blumenkohl mit Wow-Effekt 192
  Rote-Linsen-Ful mit geröstetem, sumachgewürztem Blumenkohl 124
Bohnen, grüne 13, 66, 188
  Paella mit Kichererbsen, grünen Bohnen und Shishito-Chili 188
Borlottibohnen 7, 22, 75, 88, 106, 108, 159, 179
  Baked Beans der Südstaaten 101
  Cranberry-Bohnen mit Löwenzahngrün, Miso und Fenchel 108
  Lalos Cacahuate-Bohnen mit Pico de Gallo 106
  Neuenglands traditionelle Baked Beans 94
  Orecchiette mit Borlottibohnen, Bittergemüse und Zitronenbröseln 179
  Ravioli e Fagioli 167
  Wintersalat mit Cranberry-Bohnen, Kürbis und Granatapfel 75
Bowl mit Hummus und gerösteter Rote Bete mit Kurkuma-Tahin und Erdnuss-Dukkah 34
Bowl mit roten Bohnen nach texanischer Art (Chile con frijoles) 118
Brandade aus weißen Bohnen 57
Brot mit Kochbananen, schwarzem Sesam und weißen Bohnen 209
Brownies mit roten Bohnen und Rosenblüten 217
Burger mit Augenbohnen-Bällchen (Akara) 133

C

Cacahuate-Bohne. Siehe Borlottibohne
Canary-Bohnen 182
  Peruanischer Bohnenreis (Tacu Tacu) 182
Cannellinibohnen 11, 18, 29, 57, 61, 66, 71, 72, 73, 75, 85, 90, 92, 161, 172, 173, 237
  Baked Beans der Südstaaten 101
  Brot mit Kochbananen, schwarzem Sesam und weißen Bohnen 209
  Cannellinibohnen-Aufstrich mit Giardeniera und Togarashi 61

Cannellinibohnen...
Cannellini Cannelloni 173
Cassoulet mit Wurzelgemüse, weißen Bohnen und Pilzen 163
Cremige Pasta-Fagioli 172
Geröstete Karotten, Zwiebeln und Zitronen mit Bohnenaufstrich 39
Great Northern Bohnen und Wildbrokkoli auf Toast 116
Italienischer Reissalat mit Cannellinibohnen 72
Scharfer, cremiger Dip aus weißen Bohnen, Spinat und Artischocken 60
Smoothie aus weißen Bohnen mit Mango, Kokosnuss, Minze und Ingwer 219
Taboulé aus weißen Bohnen 71
Cannellinibohnen-Aufstrich mit Giardeniera und Togarashi 61
Cannellini-Cannelloni 159, 173
Cashewkerne 60, 93, 126, 210, 227
Eintopf mit Kabocha-Kürbis, Kichererbsen und Zitronengras 126
Kokos-Cashew-Joghurt 227
Rote-Bohnen-Eiscreme 210
Scharfer, cremiger Dip aus weißen Bohnen, Spinat und Artischocken 60
Weißer Gazpacho mit Kichererbsen und Cashews 93
Cassoulet mit Wurzelgemüse, weißen Bohnen und Pilzen 163
Chana Dal
Kichererbsen, gelbe 105
Chilaquiles mit Schwarzen Bohnen 159, 186
Chorizo aus Kichererbsen und Quinoa 129, 156
Cranberry-Bohnen
Baked Beans der Südstaaten 101
Cranberry-Bohnen mit Löwenzahngrün, Miso und Fenchel 108
Lalos Cacahuate-Bohnen mit Pico de Gallo 106
Neuenglands traditionelle Bakes Beans 94
Orecchiette mit Borlottibohnen, Bittergemüse und Zitronenbröseln 179
Ravioli e Fagioli 167
Wintersalat mit Cranberry-Bohnen, Kürbis und Granatapfel 75
Cranberry-Bohnen mit Löwenzahngrün, Miso und Fenchel 85, 108
Cremige Pasta-Fagioli 172
Cremiger indischer Eintopf aus Schwarzen Linsen (Dal Makhani) 105
Crowder Peas 81, 238
Curry-Kichererbsen-Pfannkuchen mit Pilzen 159, 201

D

Dal, Rajma 85, 109
Dampfdruckkochtopf 24
Dip aus gerösteten Karotten und weißen Bohnen mit Harissa 29, 31
Dosas mit gelben Bohnen und Spinat 129, 145
Drei-Bohnen-Salat mit Feta und Petersilie 63, 66

E

Ecuadorianisches Ceviche aus Lupinenbohnen (Cevichochos) 29, 50
Eintopf mit Kabocha-Kürbis, Kichererbsen und Zitronengras 126
Einweichen 17, 19, 24, 26, 41, 53, 135, 180
Enfrijoladas mit Süßkartoffeln und karamellisierten Zwiebeln 159, 174
Erbsen 237
Erdnuss-Dukkah 34, 36
Bowl mit Hummus und gerösteter Rote Bete mit Kurkuma-Tahin und Erdnuss-Dukkah 34

F

Falafel-Burger mit Schwarzen Bohnen und Chipotle 129, 135
Falafel-Fattoush 63, 68
Farmers Pie mit Linsen, Pilzen und Kurkuma-Blumenkohl-Püree 159, 165
Favabohnen 3, 53, 96, 124, 127, 129, 140, 154
Ful Mudammas nach libanesischer Art 127
Geröstete Favabohnen 53
Pizza mit Favabohnen, Ricotta und Zitrone 140
Rote-Linsen-Ful mit geröstetem, sumachgewürztem Blumenkohl 124
Schonend gegarte, marinierte Favabohnen 96
Supergrüne Favabohnen-Falafel 154
Felderbsen 238
Feuerbohnen. *Siehe* Ayocote-Bohnen
Flageoletbohnen 7, 22, 161, 164
Cassoulet mit Wurzelgemüse, weißen Bohnen und Pilzen 163
Ratatouille-Cassoulet 161
Französische grüne Linsen mit dreierlei Senfarten 63, 67
Französische Linsen 237
Frische Baby-Limabohnen mit eingelegter Zitrone und Butter 122
Ful Mudammas nach libanesischer Art 127
Fusilli mit weißen Bohnen, Cherrytomaten und Maissoße 181

G

Gandules 237
Georgischer Kidneybohnen-Eintopf (Lobio) mit Maisfladen und eingelegtem Kohl 86
Geröstete Bohnen 142
Geröstete Favabohnen 53

Geröstete Karotten und Cannellinibohnen in Mandelbrühe 92
Geröstete Karotten, Zwiebeln und Zitronen mit Bohnenaufstrich 39
Gigantes. Siehe auch Riesenbohnen
Granatapfelkerne
Paté aus roten Bohnen, Walnüssen und Granatapfel 52
Wintersalat mit Cranberry-Bohnen, Kürbis und Granatapfel 75
Great Northern-Bohnen 22, 31
Brot mit Kochbananen, schwarzem Sesam und weißen Bohnen 209
Cassoulet mit Wurzelgemüse, weißen Bohnen und Pilzen 163
Drei-Bohnen-Salat mit Feta und Petersilie 66
Rote Salatherzen mit Green Goddess Dressing und knusprigen Linsen 65
Salat aus geräuchertem Tofu und Navy-Bohnen 80
Great Northern-Bohnen und Wildbrokkoli auf Toast 116
Gugelhupf mit Kardamom und Limette 212

H

Haferkekse mit Minzschokolade und weißen Bohnen 214
Hafermuffins mit Fünf-Gewürze-Kürbis 208
Harissa 81
Dip aus gerösteten Karotten und weißen Bohnen mit Harissa 31
Rote-Linsen-Eintopf mit Curry, Limette und Harissa 120
Tunesische Suppe (Lablabi) mit Kichererbsen, Brot und Harissa 111
Herdmodell 24, 45, 48, 78, 116, 119, 123
Humma-Noush 49
Hummus aus schwarzen Kichererbsen mit schwarzem Knoblauch und eingelegter Zitrone 48

I

Indischer Kichererbsensalat mit Früchten 76
Indische rote Kidneybohnen (Rajma Dal) 109
Italienischer Reissalat mit Cannellinibohnen 72

J

Jackfrucht 76, 118
Tacos mit geräucherter Jackfrucht, weißen Bohnen, Pilzen und Ananas-Salsa 149
Jacob's Cattle 7, 22, 94, 231
Neuenglands traditionelle Baked Beans 94
Julias intensive, dunkle Schokomousse 207

K

Karotten
Dip aus gerösteten Karotten und weißen Bohnen mit Harissa 31
Geröstete Karotten und Cannellinibohnen in Mandelbrühe 92
Geröstete Karotten, Zwiebeln und Zitronen mit Bohnenaufstrich 39
Kidneybohnen und Pilz-Bourguignon 88
Kartoffeln
„Alles ist möglich"-Galette 199
Brandade aus weißen Bohnen 57
Farmers Pie mit Linsen, Pilzen und Kurkuma-Blumenkohl-Püree 165
Kichererbsen
Angekohlte grüne Kichererbsen mit Chili und Limette 47
Bowl mit Hummus und gerösteter Rote Bete mit Kurkuma-Tahin und Erdnuss-Dukkah 34
Brandade aus weißen Bohnen 57
Brownies mit roten Bohnen und Rosenblüten 217
Chorizo aus Kichererbsen und Quinoa 156
Cremiger indischer Eintopf aus Schwarzen Linsen (Dal Makhani) 105
Curry-Kichererbsen-Pfannkuchen mit Pilzen 201
Eintopf mit Kabocha-Kürbis, Kichererbsen und Zitronengras 126
Falafel Fattoush 68
Genial einfacher, lockerer Hummus 32
Humma-Noush 49
Hummus aus schwarzen Kichererbsen mit schwarzem Knoblauch und eingelegter Zitrone 48
Im Ganzen gebratener Blumenkohl mit Wow-Effekt 192
Indischer Kichererbsensalat mit Früchten 76
Julias intensive, dunkle Schokomousse 207
Kichererbsen-Pilz-Puttanesca mit knuspriger Polenta 190
Kichererbsen-Pralinen 218
Kichererbsen-Sambar 148
Knusprig geröstete und gewürzte Kichererbsen 55
Mais-Hummus mit pikantem Mais-Relish 44
Paella mit Kichererbsen, grünen Bohnen und Shishito-Chili 188
Penne mit Cicerchie in Rosmarin-Tomatensoße 180
Rigatoni e Ceci 178
Rote-Linsen-Ful mit geröstetem, sumachgewürztem Blumenkohl 124

Kichererbsen...
Sandwiches mit Kichererbsen-Estragon-Salat 138
Schnelles Curry aus Sungold-Tomaten, Kichererbsen und grünem Blattgemüse 104
Schoko-Kichererbsen-Aufstrich 215
Schoko-Kichererbsen-Tarte 220
Tunesische Suppe (Lablabi) mit Kichererbsen, Brot und Harissa 111
Weißer Gazpacho mit Kichererbsen und Cashews 93
Kichererbsen-Aioli 57, 81, 226
Burger mit Augenbohnen-Bällchen (Akara) 133
Falafel-Burger mit Schwarzen Bohnen und Chipotle 135
Italienischer Reissalat mit Cannellinibohnen 72, 73
Paella mit Kichererbsen, grünen Bohnen und Shishito-Chili 188, 189
Salat aus angekohlten Zucchini, Mais und Ayocotebohnen 77
Salat aus geräuchertem Tofu und Navy-Bohnen 80
Salat aus Lady Cream Peas, Süßkartoffeln und angekohlten Okraschoten 81
Sandwiches mit Kichererbsen-Estragon-Salat 138
Kichererbsen-Pilz-Puttanesca mit knuspriger Polenta 190
Kichererbsen-Pralinen 218
Kichererbsen-Sambar 146, 148
Kidneybohnen, rote
Bowl mit roten Bohnen nach texanischer Art (Chile con frijoles) 118
Cremiger indischer Eintopf aus Schwarzen Linsen (Dal Makhani) 105
Drei-Bohnen-Salat mit Feta und Petersilie 66
Georgischer Kidneybohnen-Eintopf (Lobio) mit Maisfladen und eingelegtem Kohl 86
Indische rote Kidneybohnen (Rajma Dal) 109
Kidneybohnen und Pilz-Bourguignon 88
Mini Tamale Pies „Drei Schwestern“ 196
Mit Bohnen gefülltes Brot nach georgischer Art (Khachapuri Lobiani) 139
Paté aus roten Bohnen, Walnüssen und Granatapfel 52
Pilz-Kidneybohnen-Burger 131
Rote Bohnen mit Reis nach New Orleans Art 112
Tacos mit Kidneybohnen, Poblanos und eingelegten Zwiebeln 150
Klimawandel 12
Knoblauch-Riesenbohnen-Aufstrich (Skordalia) 40
Knuspriges Hoppin' John mit geräuchertem Tofu 194
Knusprig geröstete und gewürzte Kichererbsen 55
Kochbananen 227
Brot mit Kochbananen, schwarzem Sesam und weißen Bohnen 209
Nigerianisches Schmorgericht mit Augenbohnen und Kochbananen (Ewa Riro und Dodo) 99
Rauchiges Chili mit Schwarzen Bohnen und Kochbanane 89
Kochmethoden 24
Kochtechniken 16
Kokos-Bohnen-Pie 205
Kokos-Cashew-Joghurt 227
„Alles ist möglich“-Galette 199
Brot mit Kochbananen, schwarzem Sesam und weißen Bohnen 209
Frische Baby-Limabohnen mit eingelegter Zitrone und Butter 122
Knoblauch-Riesenbohnen-Aufstrich (Skordalia) 40
Sandwiches mit Kichererbsen-Estragon-Salat 138
Kombu 17, 19, 24, 26, 236, 240
Cremige Pasta-Fagioli 172
Great Northern-Bohnen und Wildbrokkoli auf Toast 116
Hummus aus schwarzen Kichererbsen mit schwarzem Knoblauch und eingelegter Zitrone 48
Köstlich marinierte Limabohnen 123
Mais-Hummus mit pikantem Mais-Relish 44
Neuenglands traditionelle Baked Beans 94
Nigerianisches Schmorgericht mit Augenbohnen und Kochbananen (Ewa Riro und Dodo) 99
Rote-Bohnen-Eiscreme 210
Rote Bohnen mit Reis nach New Orleans Art 112
Salat aus Christmas-Limabohnen, Grünkohl und Cherrytomaten mit Honig-Dill-Dressing 78
Schwarze Bohnen nach kubanischer Art mit Orangenaroma 102
Tunesische Suppe (Lablabi) mit Kichererbsen, Brot und Harissa 111
Konserven 18, 23
Koriander-Sesam-Chutney 145, 146
Koriander-Vinaigrette 83
Kürbis
Eintopf mit Kabocha-Kürbis, Kichererbsen und Zitronengras 126
Hafermuffins mit Fünf-Gewürze-Kürbis 208
Mini Tamale Pies „Drei Schwestern“ 196

Ratatouille-Cassoulet 161
Wintersalat mit Cranberry-Bohnen, Kürbis und Granatapfel 75

L

Lablabi 111
Lady Cream Peas 238
Fusilli mit weißen Bohnen, Cherrytomaten und Maissoße 181
Salat aus Lady Cream Peas, Süßkartoffeln und angekohlten Okraschoten 81
Suppe aus gerösteten Tomaten und Paprika mit Lady Cream Peas 90
Lagerung 24
Lalos Cacahuate-Bohnen mit Pico de Gallo 106
Lektine 19, 23, 24
Limabohnen 39, 50, 56, 140, 237, 238
Frische Baby-Limabohnen mit eingelegter Zitrone und Butter 122
Köstlich marinierte Limabohnen 123
Ravioli e Fagioli 167
Salat aus Christmas-Limabohnen, Grünkohl und Cherrytomaten mit Honig-Dill-Dressing 78
Succotash-Ravioli mit Tomaten-Butter-Soße 168
Linsenbällchen in Tomatensoße 184
Linsenbohnen
Cremiger indischer Eintopf aus Schwarzen Linsen (Dal Makhani) 105
Linsen, braune
Farmers Pie mit Linsen, Pilzen und Kurkuma-Blumenkohl-Püree 165
Sloppy Joes mit Linsen, Zucchini und Cherrytomaten 136
Linsen, grüne
Farmers Pie mit Linsen, Pilzen und Kurkuma-Blumenkohl-Püree 165
Linsen, rote
Rote-Linsen-Eintopf mit Curry, Limette und Harissa 120
Scharfer äthiopischer Dip aus roten Linsen 33
Schonend gegarte, marinierte Favabohnen 96
Linsen, schwarze 233
Rote Salatherzen mit Green Goddess Dressing und knusprigen Linsen 65
Schwarze-Linsen-Cracker 58
Little Sesame's cremig-fluffiger Hummus 36
Bowl mit Hummus und gerösteter Rote Bete mit Kurkuma-Tahin und Erdnuss-Dukkah 34
Lobiani Khachapuri 139
Lupinenbohnen 3, 8, 233
Ecuadorianisches Ceviche aus Lupinenbohnen (Cevichochos) 50

M

Mais-Hummus mit pikantem Mais-Relish 44
Maiskolben
Fusilli mit weißen Bohnen, Cherrytomaten und Maissoße 181
Mais-Hummus mit pikantem Mais-Relish 44
Salat aus angekohlten Zucchini, Mais und Ayocotebohnen 77
Salat aus Schwarzen Bohnen, Mais und Kokosnuss 70
Succotash-Ravioli mit Tomaten-Butter-Soße 168
Mais-Relish 44, 45
Masa Harina 236
Georgischer Kidneybohnen-Eintopf (Lobio) mit Maisfladen und eingelegtem Kohl 86
Mini Tamale Pies „Drei Schwestern" 196
Mit Pintobohnen gefüllte Tacos 152
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Masa-Klößchen 114
Sopes mit Schwarzen Bohnen 42
Mengenangaben 18
Mini Tamale Pies „Drei Schwestern" 196
Mit Bohnen gefülltes Brot nach georgischer Art (Khachapuri Lobiani) 139
Mit Kräutern marinierter Tofu-Feta 229
Mit Pintobohnen gefüllte Tacos 152
Molletes mit Shiitake-„Speck", Feta und Rucola 142
Mungbohnen 3, 6, 22
Dosas mit gelben Bohnen und Spinat 145
Mungbohnen-Eintopf nach israelischer Art 97
Mung Dal Khichdi mit Spinat 191
Mungbohnen-Eintopf nach israelischer Art 97
Mung Dal Khichdi mit Spinat 191

N

Navy-Bohnen 11, 22, 237, 238
Baked Beans der Südstaaten 101
Brot mit Kochbananen, schwarzem Sesam und weißen Bohnen 209
Cassoulet mit Wurzelgemüse, weißen Bohnen und Pilzen 163
Dip aus gerösteten Karotten und weißen Bohnen mit Harissa 31
Drei-Bohnen-Salat mit Feta und Petersilie 66
Fusilli mit weißen Bohnen, Cherrytomaten und Maissoße 181
Great Northern-Bohnen und Wildbrokkoli auf Toast 116

Navy-Bohnen...
Gugelhupf mit Kardamom und Limette 212
Haferkekse mit Minzschokolade und weißen Bohnen 214
Hafermuffins mit Fünf-Gewürze-Kürbis 208
Kokos-Bohnen-Pie 205
Salat aus geräuchertem Tofu und Navy-Bohnen 80
Scharfer, cremiger Dip aus weißen Bohnen, Spinat und Artischocken 60
Neuenglands traditionelle Baked Beans 94
Nigerianisches Schmorgericht mit Augenbohnen und Kochbananen (Ewa Riro und Dodo) 99
Nudeln nach chinesischer Art mit Schwarzen Bohnen und Shiitake 171

O

Orecchiette mit Borlottibohnen, Bittergemüse und Zitronenbröseln 179

P

Paella mit Kichererbsen, grünen Bohnen und Shishito-Chili 188
Papaya
Indischer Kichererbsensalat mit Früchten 76
Paprikaschoten
Italienischer Reissalat mit Cannellinibohnen 72
Nigerianisches Schmorgericht mit Augenbohnen und Kochbananen (Ewa Riro und Dodo) 99
Paella mit Kichererbsen, grünen Bohnen und Shishito-Chili 188
Rote Bohnen mit Reis nach New Orleans Art 112
Schwarze Bohnen nach kubanischer Art mit Orangenaroma 102
Suppe aus gerösteten Tomaten und Paprika mit Lady Cream Peas 90
Tacos mit Kidneybohnen, Poblanos und eingelegten Zwiebeln 150
Paté aus roten Bohnen, Walnüssen und Granatapfel 52
Penne mit Cicerchie in Rosmarin-Tomatensoße 180
Peruanischer Bohnenreis (Tacu Tacu) 182
Pico de Gallo 2, 106
Pilz-Kidneybohnen-Burger 131
Pinquitobohnen 22, 233
Enfrijoladas mit Süßkartoffeln und karamellisierten Zwiebeln 174
Pintobohnen 8, 18, 22, 75, 94, 150, 233, 235, 237, 238
Enfrijoladas mit Süßkartoffeln und karamellisierten Zwiebeln 174
Mit Pintobohnen gefüllte Tacos 152
Molletes mit Shiitake-„Speck“, Feta und Rucola 142
Salat mit Pintobohnen und Tortillas 83
Pizza mit Favabohnen, Ricotta und Zitrone 140
Polenta 88, 190
Puttanesca 190

R

Rajma. Siehe Kidneybohnen, rote
Ratatouille-Cassoulet 161
Rauchiges Chili mit Schwarzen Bohnen und Kochbanane 89
Ravioli e Fagioli 167
Riesenbohne 22
Riesenbohnen 7, 9, 13, 39, 50, 108
Knoblauch-Riesenbohnen-Aufstrich (Skordalia) 40
Riesenbohnen- und Portobello-Saté-Spieße 56
Salat aus Christmas-Limabohnen, Grünkohl und Cherrytomaten mit Honig-Dill-Dressing 78
Riesenbohnen- und Portobello-Saté-Spieße 56
Rigatoni 167, 172
Penne mit Cicerchie in Rosmarin-Tomatensoße 180
Rigatoni e Ceci 178
Rigatoni e Ceci 178
Riro, Ewa und Dodo 4, 6, 99, 230
Römersalat 65, 133
Falafel-Burger mit Schwarzen Bohnen und Chipotle 135
Falafel Fattoush 68
Salat mit Pintobohnen und Tortillas 83
Rote Bete
Bowl mit Hummus und gerösteter Rote Bete mit Kurkuma-Tahin und Erdnuss-Dukkah 34
Rote-Bohnen-Eiscreme 210
Rote Bohnen mit Reis nach New Orleans Art 112
Rote-Linsen-Eintopf mit Curry, Limette und Harissa 120
Rote-Linsen-Ful mit geröstetem, sumachgewürztem Blumenkohl 124
Rote Salatherzen mit Green Goddess Dressing und knusprigen Linsen 65

S

Salat aus angekohlten Zucchini, Mais und Ayocotebohnen 77
Salat aus Christmas-Limabohnen, Grünkohl und Cherrytomaten mit Honig-Dill-Dressing 78
Salat aus geräuchertem Tofu und Navy-Bohnen 80
Salat aus Lady Cream Peas, Süßkartoffeln und angekohlten Okraschoten 81
Salat aus Schwarzen Bohnen, Mais und Kokosnuss 70
Salat mit Pintobohnen und Tortillas 83
Salsa Criolla 182
Salsa Madre (Grundsoße aus Schwarze-Bohnen-Mus) 41
Salziger Margarita Sour 222

Sandwiches mit Kichererbsen-Estragon-Salat 138
Scharfer äthiopischer Dip aus roten Linsen 33
Scharfer, cremiger Dip aus weißen Bohnen, Spinat und Artischocken 60
Schnelle Salsa Verde 229
Chilaquiles mit Schwarzen Bohnen 186
Mini Tamale Pies „Drei Schwestern“ 197
Sopes mit Schwarzen Bohnen 42
Tofu Migas mit Schwarzen Bohnen und Nopales 187
Schnelles Curry aus Sungold-Tomaten, Kichererbsen und grünem Blattgemüse 104
Schnellste „Rauchige Salsa“ aller Zeiten 228
Schoko-Kichererbsen-Aufstrich 215
Schoko-Kichererbsen-Tarte 220
Schonend gegarte, marinierte Favabohnen 96
Schwarze Bohnen 3, 13, 17, 43, 88, 115, 150, 196, 217, 237, 238
Arroz Negro 177
Bowl mit roten Bohnen nach texanischer Art (Chile con frijoles) 118
Chilaquiles mit Schwarzen Bohnen 186
Enfrijoladas mit Süßkartoffeln und karamellisierten Zwiebeln 174
Falafel-Burger mit Schwarzen Bohnen und Chipotle 135
Molletes mit Shiitake-„Speck“, Feta und Rucola 142
Nudeln nach chinesischer Art mit Schwarzen Bohnen und Shiitake 171
Salat aus Schwarzen Bohnen, Mais und Kokosnuss 70
Salsa Madre (Grundsoße aus Schwarze-Bohnen-Mus) 41
Schwarze Bohnen nach kubanischer Art mit Orangenaroma 102
Tofu Migas mit Schwarzen Bohnen und Nopales 187
Schwarze-Bohnen-Mus 41, 186
Schwarze Bohnen nach kubanischer Art mit Orangenaroma 102
Schwarze-Bohnen-Suppe mit Masa-Klößchen 114
Schwarze-Linsen-Cracker 58
Sloppy Joes mit Linsen, Zucchini und Cherrytomaten 136
Smoothie aus weißen Bohnen mit Mango, Kokosnuss, Minze und Ingwer 219
Sojabohnen 13, 229, 237
Sopes mit Schwarzen Bohnen 42
Spalterbsen 6, 233, 238
Spinat 192
Dosas mit gelben Bohnen und Spinat 145
Eintopf mit Kabocha-Kürbis, Kichererbsen und Zitronengras 126
Mungbohnen-Eintopf nach israelischer Art 97
Mung Dal Khichdi mit Spinat 191
Paella mit Kichererbsen, grünen Bohnen und Shishito-Chili 188
Ravioli e Fagioli 167
Scharfer, cremiger Dip aus weißen Bohnen, Spinat und Artischocken 60
Succotash-Ravioli mit Tomaten-Butter-Soße 168
Supergrüne Favabohnen-Falafel 154
Suppe aus gerösteten Tomaten und Paprika mit Lady Cream Peas 90
Süßkartoffeln 89, 118, 190, 196
Bowl mit roten Bohnen nach texanischer Art (Chile con frijoles) 118
Enfrijoladas mit Süßkartoffeln und karamellisierten Zwiebeln 174, 176
Salat aus Lady Cream Peas, Süßkartoffeln und angekohlten Okraschoten 81

T

Taboulé aus weißen Bohnen 71
Tacos mit geräucherter Jackfrucht, weißen Bohnen, Pilzen und Ananas-Salsa 149
Tacos mit Kidneybohnen, Poblanos und eingelegten Zwiebeln 150
Tacu Tacu 182, 230
Tahin 36, 37, 48, 49, 68, 125, 154, 236
Bowl mit Hummus und gerösteter Rote Bete mit Kurkuma-Tahin und Erdnuss-Dukkah 34
Cannellinibohnen-Aufstrich mit Giardeniera und Togarashi 61
Genial einfacher, lockerer Hummus 32
Humma-Noush 49
Im Ganzen gebratener Blumenkohl mit Wow-Effekt 192
Mais-Hummus mit pikantem Mais-Relish 44
Mungbohnen-Eintopf nach israelischer Art 97
Schonend gegarte, marinierte Favabohnen 96
Tofu Migas mit Schwarzen Bohnen und Nopales 187
Tomate-Erdnuss-Chutney 147
Tomaten 7, 17, 148, 163, 178, 236
„Alles ist möglich“-Galette 199, 200
Bowl mit roten Bohnen nach texanischer Art (Chile con frijoles) 118
Burger mit Augenbohnen-Bällchen (Akara) 133
Cannellini-Cannelloni 173
Enfrijoladas mit Süßkartoffeln und karamellisierten Zwiebeln 174, 176
Falafel-Burger mit Schwarzen Bohnen und Chipotle 135
Falafel Fattoush 68
Ful Mudammas nach libanesischer Art 127

Tomaten...
Fusilli mit weißen Bohnen, Cherrytomaten und Maissoße 181
Italienischer Reissalat mit Cannellinibohnen 72
Kichererbsen-Pilz-Puttanesca mit knuspriger Polenta 190
Lalos Cacahuate-Bohnen mit Pico de Gallo 106
Linsenbällchen in Tomatensoße 184, 185
Mais-Hummus mit pikantem Mais-Relish 44
Mungbohnen-Eintopf nach israelischer Art 97
Nigerianisches Schmorgericht mit Augenbohnen und Kochbananen (Ewa Riro und Dodo) 99
Paella mit Kichererbsen, grünen Bohnen und Shishito-Chili 188
Penne mit Cicerchie in Rosmarin-Tomatensoße 180
Pico de Gallo 106
Ratatouille-Cassoulet 161, 162
Rauchiges Chili mit Schwarzen Bohnen und Kochbanane 89
Ravioli e Fagioli 167
Rote-Linsen-Ful mit geröstetem, sumachgewürztem Blumenkohl 124
Salat aus angekohlten Zucchini, Mais und Ayocotebohnen 77
Salat aus Christmas-Limabohnen, Grünkohl und Cherrytomaten mit Honig-Dill-Dressing 78
Salat aus Schwarzen Bohnen, Mais und Kokosnuss 70
Salat mit Pintobohnen und Tortillas 83
Schnelles Curry aus Sungold-Tomaten, Kichererbsen und grünem Blattgemüse 104
Schnellste „Rauchige Salsa“ aller Zeiten 228
Schonend gegarte, marinierte Favabohnen 96
Sloppy Joes mit Linsen, Zucchini und Cherrytomaten 136
Succotash-Ravioli mit Tomaten-Butter-Soße 168, 170
Suppe aus gerösteten Tomaten und Paprika mit Lady Cream Peas 90
Taboulé aus weißen Bohnen 71
Tomate-Erdnuss-Chutney 147
Tomaten-Erdnuss-Chutney 146
Tomatensoße 173, 180, 185, 199, 228
Linsenbällchen in Tomatensoße 184
Ratatouille-Cassoulet 161
Rote-Linsen-Eintopf mit Curry, Limette und Harissa 120, 121
Tomatillos 229
Tortillas 80, 106, 118, 152, 153, 186, 236
Enfrijoladas mit Süßkartoffeln und karamellisierten Zwiebeln 174, 176
Salat mit Pintobohnen und Tortillas 83
Tacos mit geräucherter Jackfrucht, weißen Bohnen, Pilzen und Ananas-Salsa 149
Tacos mit Kidneybohnen, Poblanos und eingelegten Zwiebeln 150, 151
Tofu Migas mit Schwarzen Bohnen und Nopales 187
Tunesische Suppe (Lablabi) mit Kichererbsen, Brot und Harissa 111

U

Urid Dal. *Siehe* Linsenbohnen

V

Vorratskammer 93, 230

W

Wachsbohnen, gelbe
Drei-Bohnen-Salat mit Feta und Petersilie 66
Weiße Bohnen 66, 71, 173, 209
Dip aus gerösteten Karotten und weißen Bohnen mit Harissa 31
Great Northern-Bohnen und Wildbrokkoli auf Toast 116
Ratatouille-Cassoulet 161
Smoothie aus weißen Bohnen mit Mango, Kokosnuss, Minze und Ingwer 219
Tacos mit geräucherter Jackfrucht, weißen Bohnen, Pilzen und Ananas-Salsa 149
Weißer Gazpacho mit Kichererbsen und Cashews 93
Wintersalat mit Cranberry-Bohnen, Kürbis und Granatapfel 75

Z

Zucchini
Italienischer Reissalat mit Cannellinibohnen 72
Ratatouille-Cassoulet 161, 162
Salat aus angekohlten Zucchini, Mais und Ayocotebohnen 77
Sloppy Joes mit Linsen, Zucchini und Cherrytomaten 136



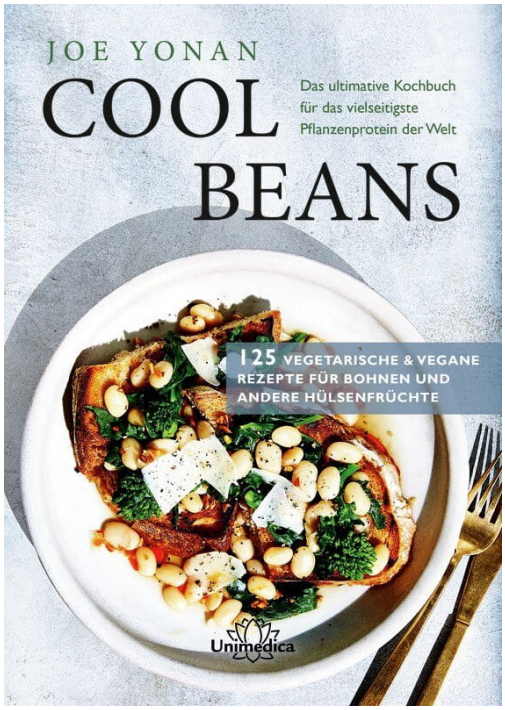
Joe Yonan

Cool Beans

Das ultimative Kochbuch für das vielseitigste Pflanzenprotein der Welt. 125 vegetarische & vegane Rezepte für Bohnen und andere Hülsenfrüchte

272 Seiten, kart.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de