

**Joe Yonan**

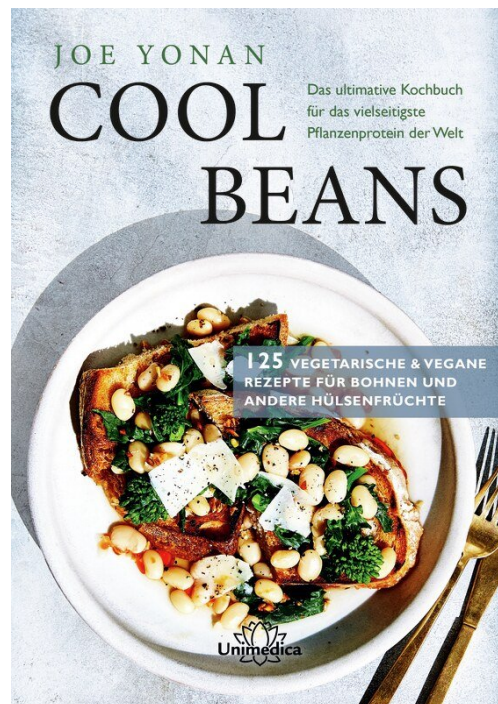
## **Cool Beans**

Leseprobe

[Cool Beans](#)

von [Joe Yonan](#)

Herausgeber: Unimedita



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](mailto: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**

*Lektüre: 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

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**



# 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**



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**



# 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 Cacahuete-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

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**





# 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**



# 7

## WÜRZSOSEN & 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**





## 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 nor-

malerweise 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.

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.

**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 Flüssig-  
keit aufbewahren)

1/2 Handvoll  
Minzblätter, plus  
gehackte Minze  
zum Garnieren

1 EL frischer  
Zitronensaft





## 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.

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.

### 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)



# 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.

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.

## 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

FORTSETZUNG AUF SEITE 132





# 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 Reisetells 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 Cacahuatate-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

Cacahuatate-Bohne.  
*Siehe* Borlottibohne  
Canary-Bohnen 182  
Peruanischer Bohnenreis  
(Tacu Tacu) 182  
Cannelinibohnen 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  
Cannelinibohnen-  
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 Cacahuete-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 angekohnten  
Okraschoten 81  
Suppe aus gerösteten  
Tomaten und Paprika mit  
Lady Cream Peas 90  
Lagerung 24  
Lalos Cacahuete-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 angekohnten  
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 angekohnten  
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 Cacahuatate-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





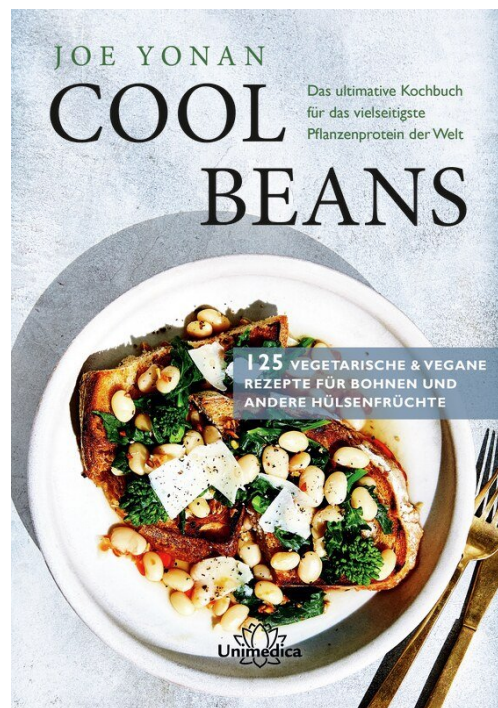
**Joe Yonan**

## **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](http://www.narayana-verlag.de)