

# GREENS

# &

Grüne Küche  
mit Erbsen,  
Linsen und  
Bohnen

Anne-Katrin Weber  
Wolfgang Schardt

# BEANS

atVERLAG





# GREENS

&

Grüne Küche  
mit Erbsen,  
Linsen und  
Bohnen

Anne-Katrin Weber  
Wolfgang Schardt

# BEANS

atVERLAG





## VORWORT 6

Von grünen Erbsen, schwarzen Bohnen, roten Linsen  
und jeder Menge Gemüse

## GREENS & BEANS 8

kerngesund und einfach köstlich

## REZEPTE

### BREAKFAST 20

## ONE BOWL 28

frisch und knackig, üppig und sättigend

### BREAD 56

## ONE POT 64

leicht und cremig, würzig und herzhaft

### SPREADS 106

## ONE PAN 114

gebraten und geröstet, gewokkt und gebrutzelt

### SNACKS 146

## ONE OVEN 154

gebacken und gratiniert, gefüllt und gewickelt

### SWEETS 180

## SAISONKALENDER 190



VON GRÜNEN ERBSEN,  
SCHWARZEN BOHNEN, ROTEN LINSEN  
UND JEDER MENGE GEMÜSE

*Greens & beans* – um Gemüse und Hülsenfrüchte geht es in diesem Buch. Ob meine Begeisterung für Linsen & Co. mit meiner Herkunft zusammenhängt? Gut möglich! Das schwäbische Leibgericht Linsen und Spätzle ist für mich der Inbegriff eines Wohlfühlens. Auch wenn ich die Linsen anders zubereite als meine Mutter, die Spätzle dazu nicht vom Brett schabe, wie es meine Oma getan hat, ich Speck und Würste weglassen – das deftige Essen ist bei meiner Familie heiß geliebt und kommt in der kalten Jahreszeit regelmäßig auf den Tisch. In einem großen Topf natürlich, denn aufgewärmt schmecken die Linsen am nächsten Tag fast noch besser.

Neben Linsen gibt es noch eine Vielzahl weiterer Hülsenfrüchte, wie die *beans* bei uns heißen: Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Lupinen. Viele davon wirst du kennen, einige sind dir vielleicht unbekannt, oder du hast den Namen schon einmal gehört oder ein daraus zubereitetes Gericht gegessen, aber noch nicht selbst damit gekocht. So ging's mir übrigens auch bei einigen Sorten!

Gemüse, die *greens*, zählt schon lange zu meinen liebsten Lebensmitteln. Ein Essen ohne Spinat oder Karotten, Rote Bete oder Kohl gibt's bei mir fast nicht. Meine Leidenschaft für das köstliche Grünzeug tobe ich nicht nur in der Küche, sondern auch im Garten aus. Der Gang zum Gemüsestand auf dem Wochenmarkt ist ein schönes Samstagsritual, das ich nicht missen möchte, ebenso wenig wie den sporadischen Streifzug durch einen chi-

nesischen, türkischen oder libanesischen Lebensmittel-laden, wo ich immer wieder unbekannte Gemüsesorten entdecke und mich mit üppigen, duftenden Kräuterbündeln eindecke.

Zwei Wünsche habe ich: Zum einen soll dieses Buch die *beans* ein bisschen bekannter machen. Verdient haben sie es! Sie werden in unserer Ernährung künftig einen sehr viel größeren Platz einnehmen, die Argumente sprechen für sich und rücken endlich auch mehr ins Bewusstsein – hallo klimagerechte Ernährung!

Zum anderen wünsche ich mir, dass dieses Buch einen festen Platz in deiner Küche findet. Dass du es mit kleinen Klebezetteln spickst, die dich daran erinnern, welches Rezept du unbedingt ausprobieren möchtest. Dass es Gebrauchsspuren aufweist, du Anmerkungen hineinschreibst – wie hat es geschmeckt, was hast du verändert, was würdest du beim nächsten Mal anders machen. Ein schöneres Kompliment kannst du meiner Meinung nach einem Kochbuch nicht machen.

Ich bin sicher, dass du künftig häufiger deinen Löffel in eine quietschgrüne Erbsensuppe tauchen wirst, du dir ein knuspriges Linsenbrot mit Hummus bestreichst oder ein Stückchen Schoko-Nuss-Brownie genießt – auch hier stecken *beans* drin, natürlich! Ein Rezept für schwäbische Linsen und Spätzle habe ich übrigens auch für dich, hatte ich das schon erwähnt?

Ich wünsche dir ganz viel Freude mit *greens & beans!*  
Herzlichst, Anne-Katrin

## GREENS –

VON AUBERGINE BIS ZUCCHINI

Über *greens* müssen wir uns nicht lange unterhalten. Oder doch? Unter *greens* versammle ich alles Gemüse – und das darf natürlich auch rot oder gelb sein oder eine ganz andere Farbe haben. Grün kommt, ist ja klar, auch reichlich vor. Also Gemüse im Allgemeinen, auch Salat ist dabei, Pilze und Kräuter gibt's natürlich auch. Jede Menge Grünzeug, und das meine ich alles andere als despektierlich, ich liebe diesen Begriff!

Zum Gemüse möchte ich gar nicht so viel erzählen, denn das ist bekannt, darüber weißt du sicher einiges, das isst du (hoffentlich) sowieso mehrmals täglich. Gemüse gibt's in fast allen Rezepten in diesem Buch, ob in der Suppe oder im Salat, als Pasta oder Wokgericht, gebraten, gebacken, gefüllt oder gratiniert.

### SAISONAL, BIO, REGIONAL

Was mir sehr am Herzen liegt: Verwende nach Möglichkeit nur frisches Gemüse, das gerade Saison hat. Viele Gemüsesorten bekommen wir im Supermarkt das ganze Jahr über. Wer sich damit nicht auskennt, verliert schnell den Überblick, wann was Saison hat. Aber wozu Tomaten im Februar kaufen, die hübsch rot sind, aber kein Aroma haben? Ist Vorfreude nicht die schönste Freude – das sagt man doch so –, warum also bei Gemüse eine Ausnahme machen? So wie es bei den Tomaten ist, haben viele Gemüsesorten nur eine begrenzte Zeit, in der sie am besten schmecken und keine langen Transportwege hinter sich haben. Saisonal plus bio plus regional – das ist meine persönliche Gemüse-Glücksformel. Das klappt nicht immer, aber ganz häufig!

## BEANS –

BOHNEN, ERBSEN, KICHERERBSEN,  
LINSEN UND LUPINEN

*beans* – das klingt doch gleich viel charmanter als Hülsenfrüchte. Außerdem ist *greens & beans* erheblich flüssiger zu lesen als »Hülsenfrüchte und Gemüse« – sind wir uns da einig? Gut, jetzt weißt du, warum ich mich für dieses Buch für einen englischsprachigen Titel entschieden habe. Und auch wenn ich mich wirklich bemühe, kann es gut sein, dass mir ab und zu doch mal ein »Hülsenfrüchte« herausrutscht.

Unter *beans* versammle ich überwiegend getrocknete Hülsenfrüchte. Überwiegend, da auch frische Erbsen, Bohnen und Zuckerschoten mit von der Partie sind; mehr dazu weiter unten. Erdnüsse gehören botanisch gesehen auch zu den Hülsenfrüchten, nehmen aber schon aufgrund ihrer Nährwerte (Fett!) eine Sonderstellung ein. Sie tauchen in einigen Rezepten auf, konzentrieren werde ich mich aber auf Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Lupinen.

Diese *beans* kommen meistens im Ganzen vor, manchmal als Flocken, Schrot oder Mehl und verarbeitet zu Tofu oder Tempeh. Mehr vorgefertigte Produkte wirst du hier nicht finden, auch wenn die Auswahl an Fertigprodukten geradezu rasant zunimmt. Ich kann und will mich nicht damit anfreunden, ich verwende lieber echte Lebensmittel, die ich selbst zubereite, dann weiß ich, was drin ist und vor allem, dass es schmecken wird!

### SIND FRISCHE ERBSEN, BOHNEN UND ZUCKER- SCHOTEN HÜLSENFRÜCHTE?

Botanisch gesehen schon, aber da sie unreif geerntet werden, werden sie zum Gemüse gezählt, denn in der menschlichen Ernährung verstehen wir unter Hülsenfrüchten Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen, überreif geerntet und getrocknet werden. Übrigens: Auch wenn wir von Schoten sprechen, beispielsweise frischen Erbsenschoten, ist der Begriff eigentlich nicht korrekt, es müsste Hülse heißen. Die Bezeichnung Schote hat sich aber durchgesetzt, auch ich bleibe dabei.

### ERBSEN, DICKE BOHNEN UND EDAMAME

So gut frisch gepalpte Erbsen auch schmecken: Die kleinen grünen Kugeln aus dem Tiefkühlschrank sind ungemein praktisch, ein Päckchen tiefgekühlte Erbsen hat schon so manches spontane Essen »gerettet«, und nicht nur Kinder mögen die süßlich schmeckenden Erbsen. Das gilt auch für Dicke Bohnen und die in letzter Zeit so hip gewordenen Edamame, das sind die Kerne unreif geernteter Sojabohnen, die es auch tiefgekühlt zu kaufen gibt. Sie zählen genauso wie Erbsen, Dicke Bohnen und Zuckerschoten zum Gemüse. Hülsenfrucht oder Gemüse hin oder her: Auf Rezepte mit den beliebten »Grünen« möchte ich nicht verzichten, meine liebsten – vom Aufstrich über Salat bis zum Wokgericht – findest du in diesem Buch.

### SALZEN – JA ODER NEIN?

Oft heißt es, Linsen & Co. seien in ungesalzenem Wasser zu kochen, da sich die Garzeit sonst verlängere. Das ist grober Unfug! Etwas Salz im Kochwasser verlängert nicht die Kochzeit, hebt aber das Aroma!

### WEIT GEREIST ODER REGIONAL

Viele Hülsenfrüchte kommen von weither, jeder Kontinent, jeder Kulturkreis hat seine eigenen Lieblinge. Gerade Bohnen benötigen für das Wachstum Wärme und/oder ein feuchtes Klima, Augenbohnen oder schwarze Bohnen beispielsweise. Doch der regionale Anbau von Linsen, Kichererbsen, Lupinen & Co. nimmt bei uns stark zu. Besonders Ökolandwirte besinnen sich wieder auf die Vorteile der Hülsenfrüchte und pflanzen sie vermehrt an. So werden auf der Schwäbischen Alb seit einigen Jahren wieder Linsen angebaut. Was klein anfang, hat sich zu einer Öko-Erzeugergemeinschaft mit über hundert Biohöfen entwickelt. In Sachsen-Anhalt, Österreich, auf kleinem Raum auch in der Westschweiz wachsen Kichererbsen. Auf den sandigen Böden in Ost- und Norddeutschland, aber auch in anderen deutschen Regionen, beispielsweise in Rheinland-Pfalz oder Bayern, werden zunehmend Süßlupinen angebaut, auch in der Schweiz wird das »Soja des Nordens« kultiviert. Und auch wenn die Wurzeln der Sojabohnen in Asien liegen, so gedeihen sie mittlerweile in vielen Teilen Europas und bilden beispielsweise die Basis für Biotofu. Es bleibt spannend, wie sich der Anbau der *beans* entwickeln wird – ich hoffe, dass in den nächsten Jahren bei uns mehr Lupinen, Kichererbsen und Linsen angebaut, geerntet und gegessen werden!

Denn pflanzenbetont essen, so sieht die Zukunft der Ernährung aus. Wenn ein Großteil unserer Ernährung pflanzlich ist, stärken wir unsere eigene Gesundheit und leisten einen positiven Beitrag zur Gesundheit unseres Klimas und damit unserer Erde.



SCHWARZE BOHNEN



GRÜNE ERBSEN



GRÜNE LINSEN



BRAUNE BERGLINSEN



SOJABOHNEN



AUGENBOHNEN



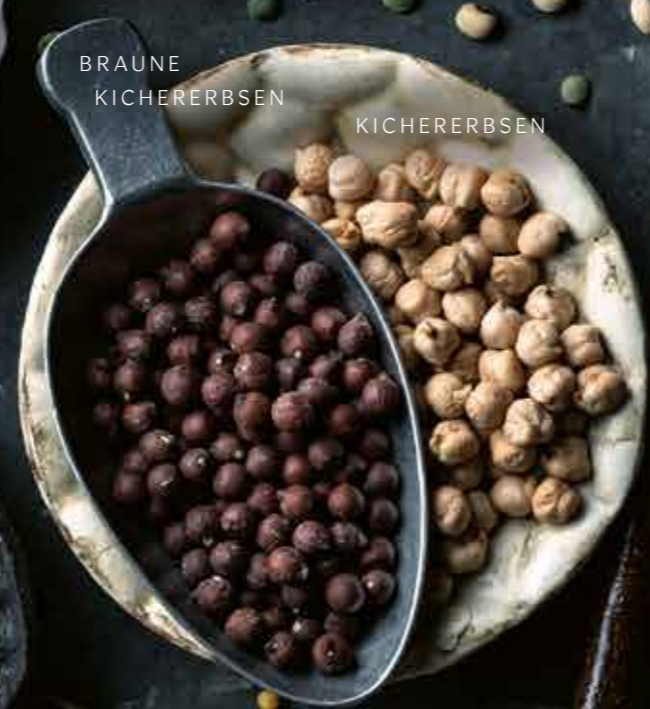
RIESENBOHNEN



ALBLINSEN



BRAUNE KICHERERBSEN



KICHERERBSEN

LUPINEN



FEUERBOHNEN



MUNG DAL



CANNELLINIBOHNEN



URID DAL



GELBE LINSEN



TOOR DAL



KIDNEYBOHNEN



ROTE LINSEN



BELUGALINSEN





## BOHNEN

### WEISSE BOHNEN

*Cannellini*bohnen

GESCHMACK leicht süßlich, nussig, mild  
 EINWEICHEN ja  
 KOCHZEIT 45–60 Minuten  
 KONSISTENZ behalten ihre Form, im Inneren cremig-weich  
 BESONDERHEIT für Suppen und Salate

### WEISSE RIESENBOHNEN

*Jumbobohnen*

GESCHMACK süßlich  
 EINWEICHEN ja und nein  
 KOCHZEIT 60–90 Minuten  
 KONSISTENZ mehligkochend  
 BESONDERHEIT beeindrucken durch ihre Größe

### KIDNEYBOHNEN

*Rote Bohnen*

GESCHMACK mild, leicht süßlich  
 EINWEICHEN ja  
 KOCHZEIT 45–60 Minuten  
 KONSISTENZ kochen mehlig-weich, behalten dennoch ihre Form  
 BESONDERHEIT der Chili-Klassiker

### SCHWARZE BOHNEN

GESCHMACK süßlich, würzig, kräftig, intensiv  
 EINWEICHEN ja  
 KOCHZEIT 45–60 Minuten  
 KONSISTENZ kochen mehlig-weich, behalten dennoch ihre Form  
 BESONDERHEIT quasi Grundnahrungsmittel in Lateinamerika

### SOJABOHNEN

GESCHMACK leicht nussig, süßlich  
 EINWEICHEN ja  
 KOCHZEIT 45–75 Minuten  
 KONSISTENZ festkochend  
 BESONDERHEIT sehr hoher Eiweißgehalt, höchster Fett- und Mineraliengehalt unter den Hülsenfrüchten; unreif geerntete Bohnen heißen Edamame. Grundlage für allerlei Sojaprodukte von Sojadrink und -joghurt bis Tofu und Tempeh

### MUNGBOHNEN

*Mungobohnen, Mung Dal*

GESCHMACK süßlich, mild-nussig  
 EINWEICHEN ja, 1–2 Stunden  
 KOCHZEIT ca. 30 Minuten  
 KONSISTENZ weichkochend  
 BESONDERHEIT super zum Keimen geeignet (Mungbohnen sprossen), geschält und ungeschält, v. a. in der asiatischen Küche, auch als Mehl in Glasnudeln

### FEUERBOHNEN

*Käferbohnen (in Österreich), Wollbohnen*

GESCHMACK nussig  
 EINWEICHEN ja  
 KOCHZEIT 30–60 Minuten  
 KONSISTENZ mehlig  
 BESONDERHEIT die leuchtend rote Blüte ist namensgebend

### URDBOHNEN

*Linsenbohnen, Urad Dal, Urid Dal*

GESCHMACK nussig, kräftig  
 EINWEICHEN ja  
 KOCHZEIT ca. 30 Minuten  
 KONSISTENZ weich, cremig  
 BESONDERHEIT eng verwandt mit der Mungbohne, v. a. in der indischen Küche, meist in Currys, geschält und ungeschält im Handel, grüne und schwarze Sorten

### AUGENBOHNEN

*Schwarzaugenbohnen, Schlangenbohnen*

GESCHMACK zart-nussig, leicht süßlich  
 EINWEICHEN ja  
 KOCHZEIT 40–60 Minuten  
 KONSISTENZ weichkochend  
 BESONDERHEIT farblich je nach Reifegrad unterschiedlich (von weiß über rot und braun bis schwarz), der ausgeprägte Fleck (Fruchtnabel) bleibt immer weiß

## ERBSEN

### GRÜNE ERBSEN

GESCHMACK würzig  
 EINWEICHEN ja  
 KOCHZEIT 60–90 Minuten  
 KONSISTENZ festkochend bis sämig  
 BESONDERHEIT halbe und ganze, geschälte und ungeschälte

### GELBE ERBSEN

GESCHMACK süßlich-mild  
 EINWEICHEN nein  
 KOCHZEIT 15–20 Minuten  
 KONSISTENZ mehligkochend  
 BESONDERHEIT halbe und ganze, geschälte und ungeschälte, halbiert und geschält als Toor Dal in der südindischen Küche bekannt

## KICHERERBSEN

GESCHMACK mild, würzig  
 EINWEICHEN ja  
 KOCHZEIT ca. 45 Minuten  
 KONSISTENZ weichkochend  
 BESONDERHEIT neben den hellbraunen Kichererbsen gibt es auch dunkle Sorten

WELTWEIT GIBT ES MEHRERE TAUSEND SORTEN VON BOHNEN, LINSEN & CO.

## LINSEN

### ROTE LINSEN

GESCHMACK mild  
 EINWEICHEN nein  
 KOCHZEIT ca. 10 Minuten  
 KONSISTENZ weichkochend, zerfallen schnell  
 BESONDERHEIT rote Linsen sind geschälte braune Berglinsen

### GELBE LINSEN

GESCHMACK mild, etwas herber als rote Linsen  
 EINWEICHEN nein  
 KOCHZEIT ca. 10 Minuten  
 KONSISTENZ weichkochend, zerfallen schnell  
 BESONDERHEIT gelbe Linsen sind geschälte grüne oder braune Linsen

### BRAUNE LINSEN

*Berglinsen*

GESCHMACK fein-würzig  
 EINWEICHEN ja und nein  
 KOCHZEIT 20–40 Minuten  
 KONSISTENZ kleinere eher fest, größere kochen auch sämig  
 BESONDERHEIT große und kleine Sorten

### GRÜNE LINSEN

*Puy-Linsen, Alb-Linsen, französische Linsen*

GESCHMACK intensiv, nussig, würzig  
 EINWEICHEN nein  
 KOCHZEIT 20–30 Minuten  
 KONSISTENZ festkochend  
 BESONDERHEIT grünlich oder bläulich gesprenkelt, diese Marmorierung verschwindet beim Kochen

### BELUGALINSEN

*Schwarze Linsen*

GESCHMACK aromatisch-würzig  
 EINWEICHEN nein  
 KOCHZEIT ca. 20 Minuten  
 KONSISTENZ festkochend  
 BESONDERHEIT nach Belugakaviar benannt

## LUPINEN

*Süßlupinen*

GESCHMACK nussig, manchmal leicht bitter  
 EINWEICHEN ja  
 KOCHZEIT ca. 60 Minuten  
 KONSISTENZ festkochend  
 BESONDERHEIT höchster Eiweißgehalt unter den Hülsenfrüchten. Purinarm. Durch Züchtung wurden Bitterstoffe (Alkaloide) weitestgehend entfernt. Süßlupinen nicht mit Gartenlupinen verwechseln!





FÜR 4 PERSONEN  
VEGAN

## MEDITERRANER LINSENSALAT

Linsen lieben es sauer, saugen Essig oder Senf förmlich auf, auch Gewürze! Lass den würzigen Salat nach dem Mischen ein Weilchen durchziehen und schmecke ihn dann noch einmal ab.

1 rote Zwiebel  
1–2 Knoblauchzehen  
2 Stangen Staudensellerie  
250 g Cherrytomaten  
5 EL Balsamicoessig  
2 TL körniger Senf  
5 EL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
500 g gegarte braune Linsen  
2 EL entsteinte grüne Oliven  
1 EL Kapern  
½ Bund Basilikum

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel in feine Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken. Den Staudensellerie in feine Scheibchen schneiden. Die Cherrytomaten halbieren.

Für die Sauce den Balsamico mit dem Senf und dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Linsen in eine Schüssel geben, mit allen vorbereiteten Zutaten, Oliven, Kapern und der Sauce mischen und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

Das Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter und dünne Stängel fein hacken und untermischen. Den Salat abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus mindestens 15 Minuten Durchziehen



# WÜRZIGES AUBERGINEN- KICHERERBSEN-CURRY MIT JOGHURT

Auberginen schmecken mir erst richtig gut, wenn sie langsam weich geschmort wurden wie in diesem indischen Curry. Zusammen mit Kichererbsen, Tomatenstückchen und natürlich reichlich Gewürzen schmurgeln sie zu einer würzigen Köstlichkeit.

750 g Auberginen  
Salz  
20 g frischer Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
7 EL Pflanzenöl  
2 TL braune Senfkörner  
2 TL Kreuzkümmelsamen  
2 TL Koriandersamen  
800 g stückige Tomaten  
aus der Dose  
2-3 TL rote vegetarische  
Currypaste  
500 g gegarte Kichererbsen  
1-2 Prisen Zucker  
1-2 TL Zitronensaft  
2 EL Korianderblättchen  
250 g Naturjoghurt  
oder Kokosjoghurt

Die Auberginen von den Stielansätzen befreien und das Fruchtfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Auberginenwürfel in ein Sieb geben, mit 2 Esslöffeln Salz vermischen und 30 Minuten Wasser ziehen lassen.

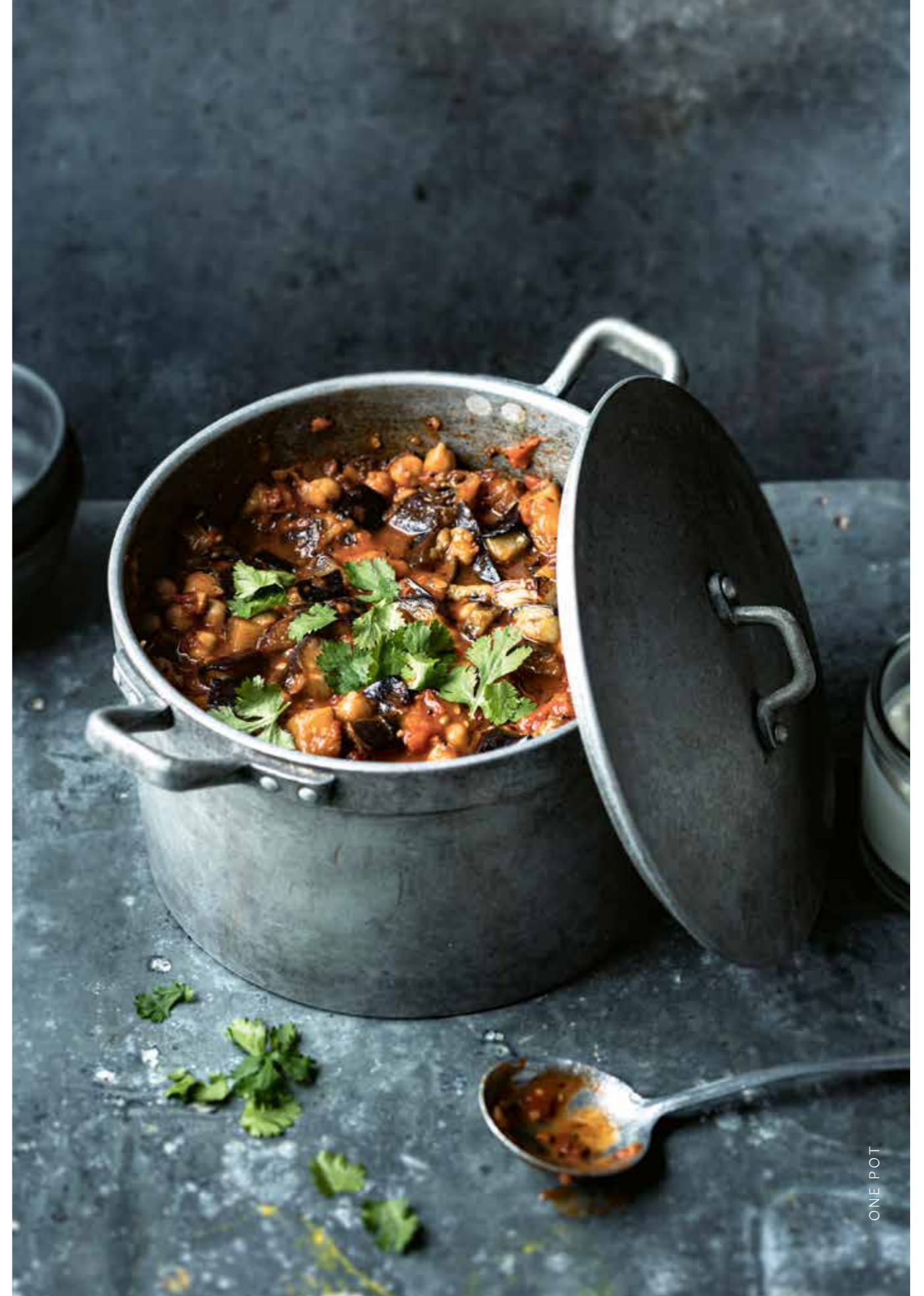
Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Auberginenwürfel kurz abbrausen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. In einer weiten Pfanne 3 Esslöffel Öl erhitzen und die Hälfte der Auberginenwürfel darin etwa 5 Minuten rundherum kräftig anbraten, bis sie weich und gebräunt sind. Herausnehmen, die übrigen Auberginen in 3 Esslöffeln Öl genauso anbraten und herausnehmen.

In einem großen Topf 1 Esslöffel Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze die Senfkörner und die Kreuzkümmel- und Koriandersamen darin ganz kurz anrösten, bis sie duften. Den Ingwer und den Knoblauch dazugeben und unter Rühren kurz mit anbraten. Auberginenwürfel, stückige Tomaten, 400 ml Wasser und die Currypaste dazugeben und umrühren. Alles aufkochen und bei kleinster Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und zu den Auberginen geben. Alles etwa 5 Minuten erhitzen. Ist das Curry zu dick, noch etwas Wasser unterrühren. Das Curry mit Salz, Zucker und Zitronensaft kräftig abschmecken. Die Korianderblättchen klein zupfen und darüberstreuen.

Das Curry in Schalen füllen und den Joghurt dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus 30 Minuten Ziehen





# SCHWARZE-BOHNEN-BURGER MIT HARISSA-MAYONNAISE

Wie herrlich würzig ein veganer Burger schmecken kann!  
Das Patty ist randvoll mit umami: Walnüsse, Senf,  
Sojasauce, Räucherpaprika und die schwarzen Bohnen  
sind für den vollen Geschmack verantwortlich.

## SCHWARZE-BOHNEN- PATTIES

3 EL geschrotete Leinsamen  
250 g gegarte schwarze Bohnen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund Petersilie  
2 Stängel Thymian  
2 EL Walnusskerne  
80 g feine Haferflocken  
1 TL Dijon-Senf  
2 TL Sojasauce  
Salz, schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
1–2 Prisen Räucherpaprika  
2–3 EL Olivenöl zum Braten

## HARISSA-MAYONNAISE

2 TL Harissapaste  
4 EL vegane Mayonnaise

## AUSSERDEM

4 Brötchen  
ein paar dünne Tomaten-, Gurken-  
und rote Zwiebelscheiben  
ein paar kleine Salatblätter  
4 EL Sprossen oder Microgreens

Für die Patties die geschroteten Leinsamen mit 6 Esslöffeln Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Die Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie und den Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen und Stängel der Petersilie fein hacken, die Thymianblättchen abstreifen.

Alle vorbereiteten Zutaten mit Walnüssen, Haferflocken, Senf und Sojasauce gleichmäßig, aber nicht zu fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Räucherpaprika herzhaft abschmecken. Die Masse abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Aus der Masse vier flache Burger-Patties formen. Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Patties darin bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten.

In der Zwischenzeit die Harissapaste mit der Mayonnaise verrühren.

Die Brötchen aufschneiden, die Hälften mit etwas Harissamayonnaise bestreichen, mit Tomate, Gurke, Salat, Zwiebel, Sprossen oder Microgreens und dem Patty füllen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus 30 Minuten Ruhen





FÜR 4 PERSONEN  
VEGAN

## FRIED RICE MIT TEMPEH, ZUCKERSCHOTEN UND SPINAT

Zu dieser schnellen Reis-Gemüse-Pfanne schmeckt eine scharfe Chilisauce. Die leuchtend rote Sriracha-Sauce bekommst du im Asialaden und auch in Supermärkten, du kannst aber auch eine andere Chilisauce nehmen.

25 g frischer Ingwer  
2–3 Knoblauchzehen  
6 EL Sojasauce  
2 EL Reissessig  
2 TL Agavendicksaft  
250 g Tempeh  
200 g Basmatireis  
Salz  
1 Karotte  
250 g Spinat  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2–3 EL Öl zum Braten  
200 g Zuckerschoten  
150 g tiefgekühlte Erbsen  
ca. 2 EL Sriracha-Sauce

Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte davon mit Sojasauce, Reissessig und Agavendicksaft verrühren. Das Tempeh in dünne Scheiben schneiden, diese halbieren und in einer Schale mit der Marinade begießen. Mindestens 30 Minuten marinieren.

Inzwischen den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Die Karotte gut schrubben, die Enden abschneiden und die Karotte in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat grob hacken. Das Weiße und Grüne der Frühlingszwiebeln getrennt in feine Röllchen schneiden.

Eine weite Pfanne oder einen Wok erhitzen, das Öl hineingeben und das Tempeh darin ohne Marinade bei mittlerer Hitze kurz und kräftig etwa 2 Minuten anbraten, dann herausnehmen. Die Karotte, den restlichen Ingwer und Knoblauch im verbleibenden Öl kurz anbraten. Zuckerschoten, Spinat, Erbsen und weiße Frühlingszwiebelröllchen dazugeben und etwa 2 Minuten mit anbraten.

Den Reis, die Marinade vom Tempeh, 1 Esslöffel Sriracha und etwas Salz dazugeben und alles unter Rühren kräftig anbraten. Dann die grünen Frühlingszwiebelröllchen und das Tempeh untermischen, kurz erhitzen und abschmecken. Mit der übrigen Sriracha-Sauce beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus mindestens 30 Minuten  
Marinieren







## APPLE CRUMBLE MIT ROTEN LINSENSTREUSELN

Ganz besonders knusprig werden die Streusel durch die Zugabe von den milden, roten Linsen – und erhöhen ganz nebenbei den Eiweißgehalt der fruchtigen Leckerei.

50 g getrocknete rote Linsen  
50 g Walnusskerne  
100 g Weizenmehl (Type 405)  
75 g brauner Zucker  
25 g grobe Haferflocken  
1 TL gemahlener Zimt  
1 gute Prise Salz  
75 g kalte Butter oder vegane Margarine, in Flöckchen  
4 mittelgroße säuerliche Äpfel  
150 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)  
1 EL Puderzucker

Am Vortag oder mindestens 12 Stunden davor die Linsen in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag die Linsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und sehr gut abtropfen lassen, dann im Blitzhacker fein mixen. Die Walnüsse dazugeben und grob zerkleinern. Beides in eine Schüssel geben. Mehl, Zucker, Haferflocken, Zimt und Salz dazugeben und untermischen. Die Butter- oder Margarineflöckchen dazugeben und mit den Händen zu Streuseln krümeln. Kalt stellen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse heraus-schneiden und die Viertel in Spalten schneiden. In eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) geben. Die Himbeeren darauf verteilen und die Streusel darübergeben. Den Crumble in der Mitte des vorgeheizten Ofens 30–40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und mit dem Puderzucker bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus mindestens 12 Stunden Einweichen und 30–40 Minuten Backen

## ERDNUSS-KOKOS-COOKIES

Kaum aus dem Ofen, waren die Cookies auch schon weggefuttert. Das spricht für sich!

150 g gegarte Kichererbsen  
125 g Erdnussmus  
100 g geröstete, gesalzene Erdnüsse  
2 EL kandierter Ingwer  
125 g weiche Butter oder vegane Margarine  
100 g Rohrzucker  
50 g Kokosflocken  
150 g Weizenmehl (Type 405)  
1½ TL Backpulver  
1 Prise Salz

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem Erdnussmus grob pürieren. Die Erdnüsse grob, den Ingwer fein hacken. Die Butter oder Margarine und den Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig rühren. Die Kichererbsenmischung, die Erdnüsse und den Ingwer dazugeben und gut unter-rühren, dann Kokosflocken, Mehl und Backpulver kurz unterrühren.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Je einen knappen Esslöffel Teig mit etwas Abstand auf die Backbleche setzen und leicht flach drücken. Im Ofen etwa 12 Minuten backen. Die Bleche aus dem Ofen nehmen und die Cookies abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus ca. 12 Minuten Backen



REZEPTREGISTER

AUBERGINEN	CANNELLINIBOHNEN	FRÜHLINGSZWIEBELN	GRÜNE LINSEN	KICHERERBSEN	KNOLLESELLERIE
Gefüllte Auberginen mit marokkanischen Linsen 177	Ofengebackene Bohnen mit Radicchio und Basilikumpesto 158	Asia-Linsensalat 51	Asia-Linsensalat 51	Curry-Knusper-Kichererbsen 149	Linsen und Spätzle 96
Würziges Auberginen-Kichererbsen- Curry mit Joghurt 94	Pasta mit Cannellinibohnen und Spargelpesto 87	Fried Rice mit Tempeh, Zuckerschoten und Spinat 143	Linsen-Pilz-Pie mit Kartoffelkruste 167	Erdnuss-Kokos-Cookies 187	Schnelles Cassoulet mit Räuchertofu 173
AUGENBOHNEN	Schnelles Cassoulet mit Räuchertofu 173	Gebratener Sesam-Tofu mit fruchtigem Tomatenchutney 132	GRÜNKOHL	Grüne Shakshuka mit Kichererbsen und Feta 178	Spaghetti mit Lupinen-Bolognese 74
Augenbohnen-Wirsing-Curry 70	DICKE BOHNEN	Gefüllte Süßkartoffeln mit Erbsen- mash und Dillvinaigrette 170	Winter-Minestrone mit Grünkohl, Steckrübe und Wachtelbohnen 84	Karotten-Kichererbsen-Buletten 128	Weißer Bohnencremesuppe mit Pinienkern-Gremolata 69
AVOCADO	Dicke-Bohnen-Dip 108	Mung-Dal-Pfannkuchen mit Frühlingszwiebeln und Sesamdip 127	GURKE	Kichererbsensalat mit Za'atar und Granatapfel 32	Wirsingwickel mit Linsenfüllung 162
Quesadillas mit Edamame- Guacamole 116	EDAMAME	Quesadillas mit Edamame- Guacamole 116	Thai-Tempeh-Salat mit Zuckerschoten 31	Linsen-Rosmarin-Cracker 148	KÜRBIS
BELUGALINSEN	Glasnudelsalat mit Edamame 34	Rührtofu mit Erbsen und Sprossen 26	INGWER	Merguez mit Balsamicoschalotten 122	Feuerbohnen-Kürbis-Salat 38
Grissini mit Belugalinsen und Mohn 152	Quesadillas mit Edamame- Guacamole 116	Schnelle Bratnudeln mit grünem Gemüse 121	Asia-Linsensalat 51	Ofengerösteter Blumenkohl und Kichererbsen mit Limetten- Mayonnaise 164	Kichererbsen-Hummus 112
Linsen-Schoko-Granola 22	Schnelle Bratnudeln mit grünem Gemüse 121	Thai-Tempeh-Salat mit Zuckerschoten 31	Glasnudelsalat mit Edamame 34	Ofengeröstete rote Paprika mit knusprigen Kichererbsen und Tahinsauce 37	Linsen-Gemüse-Stampf mit Rotweinpilzen 92
Linsen-Sesam-Knäckebrot 63	FENCHEL	GELBE ERBSEN	Linsen-Spinat-Dal mit Karotten-Pickles 66	Rote-Bete-Fritters mit Labaneh und schnellen Radieschen-Pickles 144	LAUCH
BLUMENKOHL	Grüne Shakshuka mit Kichererbsen und Feta 178	Gelbe Erbsensuppe mit Süßkartoffeln 72	Thai-Tempeh-Salat mit Zuckerschoten 31	Würziges Auberginen-Kichererbsen- Curry mit Joghurt 94	Linsen und Spätzle 96
Ofengerösteter Blumenkohl und Kichererbsen mit Limetten- Mayonnaise 164	Weißer Bohnensalat mit Fenchel und Orange 52	GELBE LINSEN	KAROTTEN	Zucchini-Crostata 168	Winter-Minestrone mit Grünkohl, Steckrübe und Wachtelbohnen 84
BRAUNE LINSEN	FEUERBOHNEN	Linsen-Rosmarin-Cracker 148	Karotten-Kichererbsen-Buletten 128	KIDNEYBOHNEN	LUPINEN
Gefüllte Auberginen mit marokkanischen Linsen 177	Feuerbohnen-Kürbis-Salat 38	Linsen-Spinat-Dal mit Karotten-Pickles 66	Kichererbsen-Frittata mit Rucola 174	Kidneybohnen-Aufstrich 109	Spaghetti mit Lupinen-Bolognese 74
Linsen und Spätzle 96	GRÜNE BOHNEN	GRÜNE BOHNEN	Linsen und Spätzle 96	Quesadillas mit Edamame- Guacamole 116	MICROGREENS
Linsen-Krustenbrot 58	Schwarze-Bohnen-Chili mit Quinoa und Schokolade 88	Schwarze-Bohnen-Chili mit Quinoa und Schokolade 88	Linsen-Gemüse-Stampf mit Rotweinpilzen 92	Rote-Bete-Fritters mit Labaneh und schnellen Radieschen-Pickles 144	Erbsen-Pancakes mit marinierten Erbsen 118
Linsen-Tomaten-Aufstrich 113	GRÜNE ERBSEN	GRÜNE ERBSEN	Linsen-Spinat-Dal mit Karotten-Pickles 66	Wirsingwickel mit Linsenfüllung 162	Grüne Erbsensuppe mit Minze 82
Mediterraner Linsensalat 55	Gefüllte Süßkartoffeln mit Erbsen- mash und Dillvinaigrette 170	Gefüllte Süßkartoffeln mit Erbsen- mash und Dillvinaigrette 170	Pasta e Fagioli 91	Schwarze-Bohnen-Chili mit Quinoa und Schokolade 88	Schwarze-Bohnen-Burger mit Harissa-Mayonnaise 124
Wirsingwickel mit Linsenfüllung 162	Grüne Erbsensuppe mit Minze 82	Grüne Erbsensuppe mit Minze 82	Wirsingwickel mit Linsenfüllung 162	MUNG DAL (MUNGBOHNEN)	Mung-Dal-Pfannkuchen mit Frühlingszwiebeln und Sesamdip 127
BROKKOLI			KARTOFFELN		
Schnelle Bratnudeln mit grünem Gemüse 121			Linsen-Pilz-Pie mit Kartoffelkruste 167		
			Wirsingwickel mit Linsen-Füllung 162		



PAPRIKA  
 Gefüllte Auberginen  
 mit marokkanischen Linsen 177  
 Glasnudelsalat mit Edamame 34  
 Ofengeröstete rote Paprika  
 mit knusprigen Kichererbsen  
 und Tahinsauce 37  
 Quesadillas mit Edamame-  
 Guacamole 116

PASTINAKEN  
 Linsen-Gemüse-Stampf  
 mit Rotweinpilzen 92

PILZE  
 Linsen-Gemüse-Stampf  
 mit Rotweinpilzen 92  
 Pasta e Fagioli 91

RADICCHIO  
 Ofengebackene Bohnen mit  
 Radicchio und Basilikumpesto 158

RADIESCHEN  
 Rote-Bete-Fritters mit Labaneh  
 und schnellen Radieschen-Pickles 144

REINECLAUDEN  
 Gebratener Sesam-Tofu mit  
 fruchtigem Tomatenchutney 132

ROTE BETEN  
 Kichererbsen-Hummus 112  
 Rote-Bete-Fritters mit Labaneh  
 und schnellen Radieschen-Pickles 144

ROTE LINSEN  
 Apple Crumble mit  
 roten Linsenstreuseln 186  
 Linsen-Gemüse-Stampf  
 mit Rotweinpilzen 92  
 Linsennocken mit Joghurt  
 und Curryöl 157  
 Parmesankekse 153

RUCOLA  
 Kichererbsen-Frittata mit Rucola 174

SALAT  
 Asia-Linsensalat 51  
 Burrata mit weißen Bohnen,  
 Salat und Olivenvinaigrette 46  
 Couscoussalat mit Bohnen  
 und Aprikosen 48  
 Feuerbohnen-Kürbis-Salat 38  
 Glasnudelsalat mit Edamame 34  
 Kichererbsensalat mit Za'atar  
 und Granatapfel 32  
 Mediterraner Linsensalat 55  
 Thai-Tempeh-Salat  
 mit Zuckerschoten 31  
 Weißer Bohnensalat  
 mit Fenchel und Orange 52

SCHALOTTEN  
 Erbsen-Pancakes  
 mit marinierten Erbsen 118  
 Merguez mit Balsamicoschalotten 122

SCHWARZE BOHNEN  
 Quesadillas mit Edamame-  
 Guacamole 116  
 Schoko-Nuss-Brownies  
 mit Schwarzen Bohnen 182  
 Schwarze-Bohnen-Burger  
 mit Harissa-Mayonnaise 124  
 Schwarze-Bohnen-Chili  
 mit Quinoa und Schokolade 88

SOJAFLOCKEN  
 Kerniges Nuss-Flocken-Brot 59

SPARGEL  
 Pasta mit Cannellinibohnen,  
 und Spargelpesto 87

SPINAT  
 Fried Rice mit Tempeh,  
 Zuckerschoten und Spinat 143  
 Grüne Shakshuka mit Kichererbsen  
 und Feta 178  
 Kichererbsen-Hummus 112  
 Linsen-Spinat-Dal  
 mit Karotten-Pickles 66  
 Ofengeröstete rote Paprika  
 mit knusprigen Kichererbsen  
 und Tahinsauce 37

SPROSSEN  
 Schwarze-Bohnen-Burger  
 mit Harissa-Mayonnaise 124  
 Burrata mit weißen Bohnen,  
 Salat und Olivenvinaigrette 46  
 Grüne Erbsensuppe mit Minze 82  
 Kichererbsen-Frittata mit Rucola 174  
 Ofengerösteter Blumenkohl  
 und Kichererbsen mit Limetten-  
 Mayonnaise 164  
 Rührtofu mit Erbsen und Sprossen 26  
 Quesadillas mit Edamame-  
 Guacamole 116

STAUDENSELLERIE  
 Grüne Shakshuka  
 mit Kichererbsen und Feta 178  
 Linsen-Pilz-Pie  
 mit Kartoffelkruste 167  
 Mediterraner Linsensalat 55  
 Winter-Minestrone mit Grünkohl,  
 Steckrübe und Wachtelbohnen 84

STECKRÜBEN  
 Winter-Minestrone mit Grünkohl,  
 Steckrübe und Wachtelbohnen 84

SÜSSKARTOFFELN  
 Gefüllte Süßkartoffeln mit Erbsen-  
 mash und Dillvinaigrette 170  
 Gelbe Erbsensuppe  
 mit Süßkartoffeln 72

TOFU  
 Asia-Linsensalat 51  
 Couscoussalat mit Bohnen  
 und Aprikosen 48  
 Gebratener Sesam-Tofu mit  
 fruchtigem Tomatenchutney 132  
 Gefüllte Süßkartoffeln mit Erbsen-  
 mash und Dillvinaigrette 170  
 Kidneybohnen-Aufstrich 109  
 Knusprige Tofustäbchen  
 mit Erbsenpüree und Aioli 131  
 Ofengerösteter Blumenkohl  
 und Kichererbsen mit Limetten-  
 Mayonnaise 164  
 Rührtofu mit Erbsen und Sprossen 26  
 Schnelles Cassoulet  
 mit Räuchertofu 173  
 Zucchini-Crostata 168

TOMATEN  
 Augenbohnen-Wirsing-Curry 70  
 Couscoussalat mit Bohnen  
 und Aprikosen 48  
 Mediterraner Linsensalat 55  
 Spaghetti mit Lupinen-Bolognese 74  
 Pasta e Fagioli 91  
 Schwarze-Bohnen-Chili  
 mit Quinoa und Schokolade 88  
 Winter-Minestrone mit Grünkohl,  
 Steckrübe und Wachtelbohnen 84

WACHTELBOHNEN  
 Winter-Minestrone mit Grünkohl,  
 Steckrübe und Wachtelbohnen 84

WEISSE BOHNEN  
 Burrata mit weißen Bohnen,  
 Salat und Olivenvinaigrette 46  
 Couscoussalat mit Bohnen  
 und Aprikosen 48  
 Himbeer-Marzipan-Kuchen 183  
 Pasta e Fagioli 91  
 Schnelles Cassoulet  
 mit Räuchertofu 173  
 Tomaten-Tartelettes  
 mit weißer Bohnencreme 161  
 Weiße Bohnencremesuppe  
 mit Pinienkern-Gremolata 69  
 Zucchini-Crostata 168

WEISSE RIESENBOHNEN  
 Weißer Bohnensalat  
 mit Fenchel und Orange 52

WEISSKOHL  
 Thai-Tempeh-Salat  
 mit Zuckerschoten 31

WIRSING  
 Augenbohnen-Wirsing-Curry 70  
 Wirsingwickel mit Linsenfüllung 162

ZUCCHINI  
 Schnelle Bratnudeln  
 mit grünem Gemüse 121  
 Zucchini-Crostata 168

ZUCKERSCHOTEN  
 Fried Rice mit Tempeh,  
 Zuckerschoten und Spinat 143  
 Glasnudelsalat mit Edamame 34  
 Thai-Tempeh-Salat  
 mit Zuckerschoten 31





ANNE-KATRIN WEBER lebt mit ihrer Familie in Hamburg. Sie ist Köchin und Ernährungswissenschaftlerin, freischaffende Autorin zahlreicher und teils mit Preisen ausgezeichneten Koch- und Backbücher sowie begehrte Foodstylistin für Print und Werbung.

Anne-Katrin Weber liebt es, mit Gemüse zu kochen und geht beim Austüfteln ihrer Rezepte meist vom »Grünzeug« aus, das sie nicht nur auf dem Teller über alles liebt, sondern auch im Garten. Ob ihre Leidenschaft für Linsen, Bohnen, Erbsen & Co. mit ihrer Herkunft zusammenhängt, ist nicht nachzuweisen, aber gut möglich – schließlich ist sie mit dem schwäbischen Leibgericht »Linsen und Spätzle« aufgewachsen!

[WWW.ANEKATRINWEBER.DE](http://WWW.ANEKATRINWEBER.DE)

WOLFGANG SCHARDT ist einer der erfolgreichsten Food-Fotografen Deutschlands. Sein Bildstil ist reduziert, modern und von einem ausgeprägten Sinn für Ästhetik geprägt. In seinem Fotostudio arbeitet er für Verlage und Werbung, für dieses Buch unternahm er zusammen mit Anne-Katrin auch mehrere Reisen, um etwa den Linsenanbau, den Weg der Sojabohne bis zum Tofu und andere »beans« zu dokumentieren.

So wie es in seiner Arbeit meist um kulinarische Themen geht, so liebt der Genussmensch auch privat gute Küche und Weine und kocht selbst leidenschaftlich gerne, am liebsten mit Gemüse und Früchten aus dem eigenen Garten.

[WWW.WOLFGANGSCHARDT.COM](http://WWW.WOLFGANGSCHARDT.COM)

ANNE-KATRIN WEBER und WOLFGANG SCHARDT verbinden nicht nur eine lange Freundschaft und die Liebe zum Essen, sondern auch ihr gemeinsames kulinarisches Magazin, auf der das Fotografen-Autoren-Duo seine Liebe zu kreativer, köstlicher Gemüseküche auslebt.

[WWW.VEGGIELICIOUS.DE](http://WWW.VEGGIELICIOUS.DE)



ANNE-KATRIN UND WOLFGANG DANKEN

Lutz Mammel von der Erzeugergemeinschaft Alb-Leisa! Du hast dir die Zeit genommen, uns mitten in der arbeitsintensiven Erntezeit zu den Linsenäckern zu führen, die wir ohne dich wahrscheinlich übersehen hätten, so zart, wie die Linsenpflänzchen sind. Die feinen, ökologisch angebauten Linsen von der Schwäbischen Alb lieben wir schon lange, jetzt wissen wir sie noch mehr zu schätzen!

Dirk Kerkmann von der Tofurei Wendland! Du hast uns bei der handwerklichen Herstellung von eurem leckeren Tofu über die Schulter blicken lassen, unsere vielen Fragen geduldig beantwortet und uns mit hilfreichen Tipps versorgt!

Markus Reisle vom Gerbachhof! Du bist mit uns zu den Feldern gefahren, wo du Kichererbsen und Lupinen (und noch vieles andere mehr) nach Bioland-Richtlinien anbaust, von dir haben wir eine Menge über ökologische Landwirtschaft, Biodiversität und Landschaftspflege erfahren!

Maik! Du unermüdlicher, stets aufmerksamer und gut gelaunter Fotoassistent! Du hast uns bei diesem Buch nicht nur im Fotostudio unterstützt, mit deiner Hilfe und Erfahrung hat auch die Anzucht von Sprossen und Microgreens ganz wunderbar geklappt!

Annette! Du bist im Garten nicht nur für die Gestaltung verantwortlich, sondern kümmerst dich liebevoll um Beete, Büsche und Bäume, um beans und greens, die wir auch für dieses Buch immer wieder frisch und in bester Qualität ernten konnten.

Florian! Du bist mit uns für dieses Buch durch die Republik gereist, hast auch bei sommerlicher Hitze jeden Umweg zu Linsen, Kichererbsen & Co. mitgemacht und wie immer überall mit angepackt, wo es nötig war.





© 2023

AT Verlag AG, Aarau und München

Fotografie: Wolfgang Schardt

Lektorat: Nicola Härms

Gestaltung und Satz: Carla Schmid, AT Verlag

Bildbearbeitung: Christian Spirig, bilderbub.ch

Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a.s.

Printed in Czechia



ISBN 978-3-03902-160-4

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur  
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.