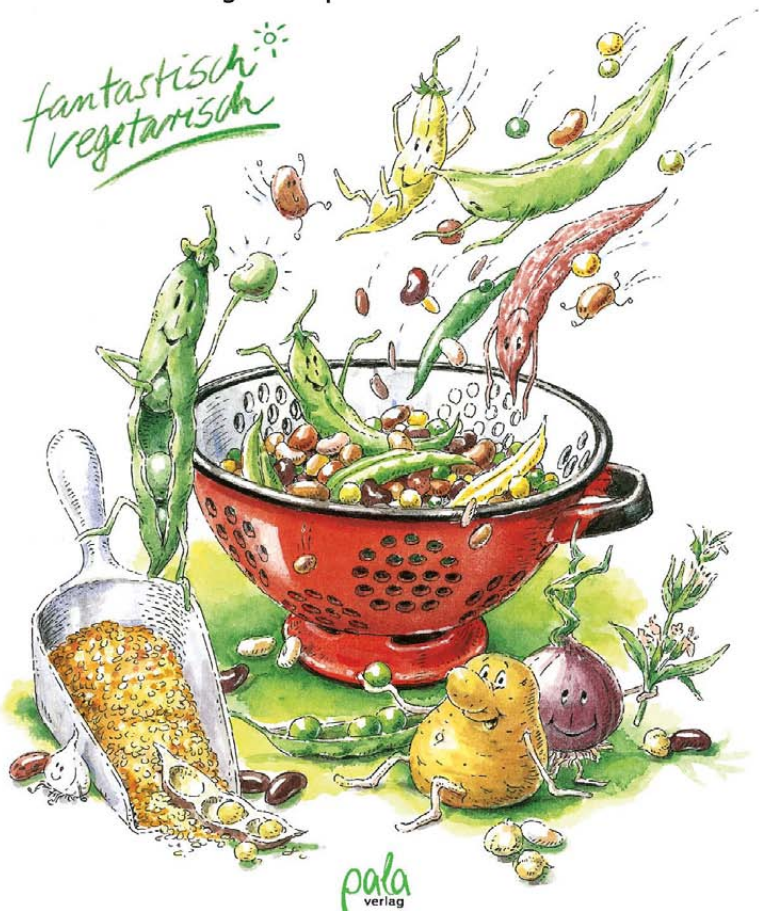


Herbert Walker

Bohnen, Erbsen, Linsen & Co.

Vollwertige Rezepte mit Hülsenfrüchten

*fantastisch
vegetarisch*



pala
verlag

Herbert Walker

Bohnen, Erbsen, Linsen & Co.

Herbert Walker

Bohnen, Erbsen, Linsen & Co.

Vollwertige Rezepte mit Hülsenfrüchten



pala
verlag

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser	7
Wertvoller Inhalt – spröde verpackt	9
Warenkunde und Grundrezepte	11
Allgemeine Hinweise	23
Salate und Vorspeisen	29
Suppen	43
Eintöpfe und Currys	53
Küchle & Co.	73
Hauptgerichte	87
Beilagen	123
Aufstriche	135
Süßes	143
Über den Autor	154
Rezeptindex.....	155

Einweichen von Hülsenfrüchten

Mengen und Zeiten

	<i>Verhältnis Hülsenfrüchte / Wasser (g / ml)</i>	<i>Einweichzeit</i>	<i>Einweichwasser abgießen</i>
Bohnen	1:5	über Nacht	nein
Limabohnen	1:5	über Nacht	ja
Mungbohnen	Einweichen nicht nötig		
Sojabohnen	1:5	über Nacht	ja
Ungeschälte Erbsen	1:4	über Nacht	nein
Geschälte Erbsen	1:3	60 – 120 Minuten	nein
Ungeschälte halbierte Erbsen	Einweichen nicht nötig		
Kichererbsen	1:4	einige Stunden bis über Nacht	ja
Braune / Grüne Linsen	1:3	sortenabhängig	nein
Rote Linsen	Einweichen nicht nötig		
Beluga-Linsen	Einweichen nicht nötig		

Kochen von Hülsenfrüchten

Mengen und Zeiten

	<i>Verhältnis Hülsenfrüchte / Wasser (g* / ml)</i>	<i>Kochzeit in Minuten</i>
Bohnen	Einweichwasser = Kochwasser	sortenabhängig etwa 90
Limabohnen	1:5	etwa 90 Kochwasser weggießen
Mungbohnen	1:2,5	25 – 30
Sojabohnen	1:5	etwa 120
Ungeschälte Erbsen	Einweichwasser = Kochwasser	60
Geschälte Erbsen	Einweichwasser = Kochwasser	45
Ungeschälte halbierte Erbsen	1:3,5	45
Kichererbsen	1:3,5	90
Braune / Grüne Linsen	Einweichwasser = Kochwasser	sortenabhängig 45 – 60
Rote Linsen	1:2,5	20
Beluga-Linsen	1:2,5	20

* Gewicht vor dem Einweichen

Und zum Schluss nochmals Kartoffeln.

Bunter Kartoffelsalat mit Tofuwürfeln

500 g festkochende

Kartoffeln

1 l Salzwasser

1 Zwiebel

20 – 30 g Butter

3 – 4 EL Gemüsebrühe

in

aufkochen und je nach Größe
25 – 30 Minuten weich kochen.

fein würfeln, in

anbraten,

dazugießen und einige Minuten
dünsten lassen.

Die Kartoffeln schälen, in dünne
Scheiben schneiden und mit der
heißen Zwiebelgemüsebrühe
übergießen.

Aus

4 EL Öl,

2 EL Apfelessig,

Salz,

Pfeffer

frisch geriebenem Muskat

und

eine Marinade herstellen, über die
Kartoffeln geben und alles gut
durchmischen.

5 cm Gurke

1 Rettich

1 – 2 Tomaten

in feine Scheiben schneiden,

raspeln und

achteln.

Das zerkleinerte Gemüse zusammen
mit

200 g angebratenen

Tofuwürfeln (S. 132)

zu den Kartoffeln geben, mischen,
einige Minuten ziehen lassen,
gegebenenfalls noch Essig und Öl im
oben genannten Verhältnis dazugeben
und nachwürzen. Lauwarm servieren.

Suppen

Bei Hülsenfrüchten würde selbst der Suppenkasper schwach. Sicher würde er die folgenden Suppen nicht zurückweisen, sondern eher nach mehr verlangen und sich öfter mal eine Suppenmahlzeit wünschen.



Knoblauch ist gesund, doch nicht jedermanns Sache. Für die nächste Suppe müssen Sie schon ein ganz überzeugter Knoblauchfan sein. Dann aber schmeckt Ihnen die Suppe besonders köstlich. Achten Sie jedoch darauf, dass alle, die mitessen, genauso wie Sie auch genügend davon essen und dass Sie selbst am nächsten Tag keine wichtigen auswärtigen Termine haben. Dabei habe ich die Menge des Knoblauchs gegenüber dem Originalrezept bereits halbiert.



Ägyptische Bohnensuppe

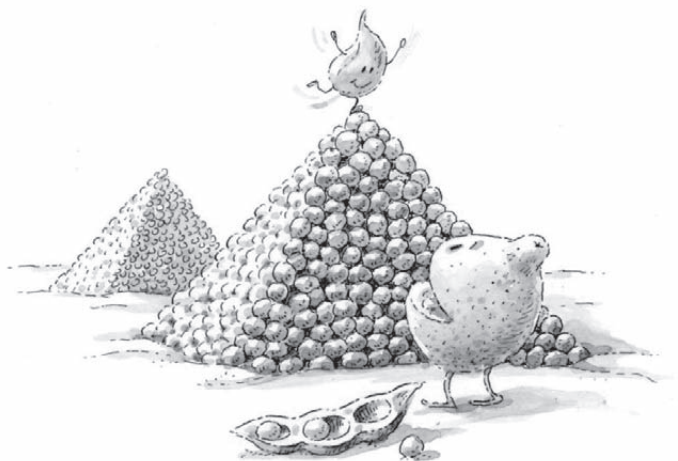
250 g Sojabohnen	über Nacht einweichen, Wasser abgießen, Bohnen abspülen und in
750 ml frischem Wasser	aufkochen lassen.
2 Knoblauchzehen	und
1 Lorbeerblatt	dazugeben, nochmals aufkochen und 90 – 120 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen ganz weich sind.
4 Knoblauchzehen	fein hacken, dann mit
1 EL Kreuzkümmelsamen	und
Kräutersalz	zerstoßen.
3 Zwiebeln	mittelfein würfeln und mit der Hälfte der Knoblauchmischung in
2 – 3 EL Margarine oder Butter	anbraten. Angebratene Zwiebeln nach Ablauf einer guten Stunde Kochzeit zu den Sojabohnen geben und die restliche Zeit mitkochen lassen. Nach dem Kochen das Lorbeerblatt entfernen und die Bohnen mit der Flüssigkeit grob pürieren oder durch ein Sieb streichen. Dann die restliche

Kräutersalz
1 Zitrone

Knoblauchmischung unterrühren und
mit
abschmecken.
vierteln und zum individuellen
Würzen der Suppe auf den Tisch
stellen.

Tipp: Braune oder schwarze Linsen sind schmackhafte Alternativen.

Tipp: Wer möchte, kann während der letzten zehn Kochminuten gewürfeltes oder klein geschnittenes Gemüse wie Möhren, Lauch oder Sellerie zu den Bohnen geben und mitkochen lassen.



Als ich mich vor vielen Jahren erstmals mit der Vollwerternährung beschäftigte, habe ich mit meiner Frau Ingrid einen entsprechenden Vollwertkochkurs mitgemacht und am ersten Abend gab es ein Gericht mit Azukibohnen. Es schmeckte mir überhaupt nicht, doch der Kursleiter betonte, dass diese Hülsenfrüchte besonders gesund seien. »Gesund vielleicht, aber lieber weniger gesund und dafür schmackhaft, so was esse ich nie – Vollwerternährung ist nichts für mich«, erklärte ich meiner Frau nach dem Kurs. Doch hartnäckig wie Frauen sein können, überredete sie mich, wenigstens den zweiten Abend noch mitzumachen. Wieder gab es Hülsenfrüchte, die so hart waren, dass man sich fast die Zähne daran ausgebissen hätte. Und für mich war klar: einmal, eigentlich ja zweimal – dann aber nie wieder.

Doch Ingrid ließ nicht locker, stöberte in vielen Vollwertkochbüchern und stellte schließlich fest, dass der Kursleiter einfach – aus welchen Gründen auch immer, vielleicht aus Zeitmangel – die Bohnen nicht richtig zubereitet hatte. So versuchten wir ein neues Rezept mit Azukibohnen: Richtig zubereitet sind diese Bohnen einfach ein Gedicht und ich war mit der Vollwertküche versöhnt.

Das folgende Gericht zeigt Ihnen, warum.



Indisches Kürbiscurry mit Azukibohnen

300 g Azukibohnen	in
1 l Wasser	über Nacht einweichen. Bohnen im
	Einweichwasser mit
½ TL Ingwer	aufkochen und etwa 60 Minuten
	garen.
500 g Hokkaidokürbis	würfeln.
1 Zwiebel	fein würfeln und mit
1 klein geschnittenen	
frischen Chilischote	in einem größeren Topf mit
3 EL Sonnenblumenöl	anbraten, dann die Kürbiswürfel
	dazugeben.
125 ml Tomatensaft	und den

Saft einer ½ Zitrone	dazugießen und 10 Minuten zugedeckt dünsten.
2 Knoblauchzehen	grob hacken, mit
Kurkuma, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Piment	und
Zimt	mischen und in
2 EL Margarine	kurz anbraten. Gewürzmischung, Bohnen und Kürbis mischen, gegebenenfalls etwas Bohnenkochwasser zugeben, damit das Curry nicht zu dick wird, und bei geringer Hitze noch 5 Minuten durchziehen lassen.
2 EL Kokosraspel	ohne Fett in der Pfanne goldgelb rösten und vor dem Servieren über das Curry streuen.

Tipp: Statt der Verwendung von fertigem Gewürzpulver können Sie Kreuzkümmel, Gewürznelken und Piment auch frisch in einem Mörser zerstoßen.

Tipp: Statt Kürbis eignet sich Zucchini und statt Bohnen können Sie auch Kichererbsen verwenden.

Tipp: Der Hokkaidokürbis hat nicht nur den feinsten Geschmack, vor allem wird die scheinbar so harte Schale beim Kochen so weich, dass Sie den Kürbis vorher nicht schälen müssen.

Hauptgerichte

Stellen wir die Hülsenfrüchte in den Mittelpunkt unserer Mahlzeit: Aufläufe, vegetarische Braten, pikante Kuchen, Pizza und vieles mehr, lassen Sie sich einfach überraschen.



Handelt es sich bei der folgenden Pastete mehr um einen Auflauf oder doch eher um einen Kuchen? Diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten. Doch die richtige Antwort ist weniger wichtig als die Tatsache, dass die Pastete einfach schmeckt.

Bohnenpastete

120 – 150 g weiße Bohnen	mit
750 ml Wasser	nach dem Grundrezept zubereiten und etwas Kochwasser zurückbehalten (S. 11).
	Die gekochten weißen Bohnen mit wenig Kochwasser pürieren oder durch die feine Scheibe des Gemüsewolfs drehen.
2 – 3 Frühlingszwiebeln	fein hacken und zu den Bohnen geben.
1 Zwiebel	fein hacken und in
2 EL Butter	anbraten.
1 – 2 Möhren	fein raspeln, zur Zwiebel geben und kurz mitbraten. Zwiebel und Möhren ebenfalls zu den Bohnen geben.
2 Eier	leicht verquirlen und zusammen mit
2 EL gehackter Petersilie,	
150 g Semmelbröseln	und
100 ml Sahne	mit den Bohnen mischen.
	Mit
Salz,	
Pfeffer,	
Koriandersamen,	
Basilikum	und
Thymian	kräftig würzen. Eine runde Auflaufform oder eine runde Kuchenform mit einem Durchmesser von 26 cm gut mit

Butter oder Margarine

einfetten, die Masse darin gleichmäßig verteilen und mit Alufolie oder einem Deckel abdecken. Bei 200 °C etwa 45 – 50 Minuten backen. Heiß servieren.

Tipp: Sie können die Pastete auch abkühlen lassen und kalt servieren.

Tipp: Verwenden Sie statt Semmelbröseln geröstetes Kichererbsenmehl oder gemahlene Nüsse.

Tipp: Die Masse eignet sich auch für Bratlinge: Nehmen Sie hierfür jedoch nur 50 ml Sahne und mischen Sie zusätzlich so viele gemahlene Nüsse unter, bis ein fester, formbarer Teig entsteht. Formen Sie Bratlinge und braten Sie diese auf beiden Seiten gut fünf Minuten. Geben Sie nach Belieben noch etwas geriebenen Käse dazu oder überbacken Sie die Bratlinge mit Käse.



Ich liebe Knödel, wobei ich mich immer frage, ob ich sie wohl deshalb so gerne koche, weil ich sie gerne frisch und mit viel Sauce zu gebratenen Pilzen esse oder weil ich mich schon auf den nächsten Tag freue, wenn ich die Reste in Scheiben geschnitten in der Pfanne zusammen mit Ei oder Käse anbräte. Und wenn ich ehrlich bin, trifft eigentlich die zweite Variante zu: Nicht selten begnüge ich mich beim Anbraten nicht mit den bloßen Resten, sondern es muss schon ein frischer Knödel dran glauben.

Bohnenknödel

500 g weiße Bohnen
2,5 l Wasser

über Nacht in
einweichen und im Einweichwasser in
etwa 60 Minuten weich kochen.
Bohnen abgießen und dabei das
restliche Kochwasser auffangen.

6 – 7 altbackene
Vollkornbrötchen
250 – 300 ml warme
Milch
1 Zwiebel
1 EL Margarine
½ Bund Petersilie
2 Eiern

in kleine Stücke schneiden,

darübergießen und gut weichen lassen.
fein würfeln und kurz in
anbraten.
fein hacken und mit der Zwiebel,
und 200 g der gekochten und
abgetropften Bohnen mischen und zu
den eingeweichten Brötchen geben.
Dann mit
und
kräftig würzen und den Teig kurz
durchkneten. Der Teig sollte eine feste
Konsistenz haben, gegebenenfalls noch

Salz, Pfeffer
Paprikapulver

Semmelbrösel oder
gemahlene Nüsse

dazugeben.

40 g Margarine
40 g Vollkornmehl
oder -grieß
200 ml heißem
Bohnenwasser

Majoran, Pfeffer,
2 EL Tomatenmark
½ TL Sojasauce

Knödel mit 5 – 6 cm Durchmesser
formen.

In einem großen Topf Wasser mit Salz
zum Kochen bringen, die Knödel
15 – 20 Minuten darin sieden lassen.
Die Knödel sind fertig, wenn sie
oben schwimmen.

In der Zwischenzeit
erhitzen,

zur Margarine geben, verrühren, mit

auffüllen und gut verrühren.
Mit

und
abschmecken, dann die restlichen
Bohnen dazugeben, nochmals kurz
erhitzen und zu den Knödeln
servieren.

Tipp: Sollten Knödel übrig bleiben, schneiden Sie diese am
nächsten Tag in Scheiben und braten Sie die Scheiben in der
Pfanne mit Butter. Überbacken Sie die geschnittenen Knödel
gegebenenfalls mit Ei oder Käse.

Tipp: Nicht selten forme ich aus dem Teig gleich flache Scheiben
und brate sie wie beschrieben an.

