

Lukas Grossmann

KÜCHENRATGEBER

LINSEN, KICHERERBSEN & CO.

Protein-Power
aus der Natur

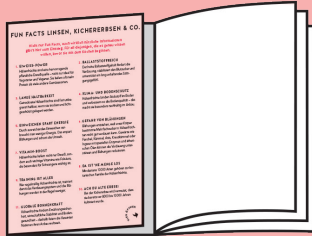


G|U

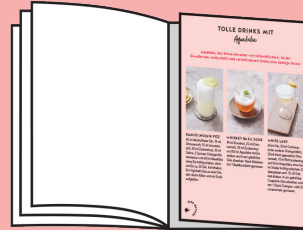
INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

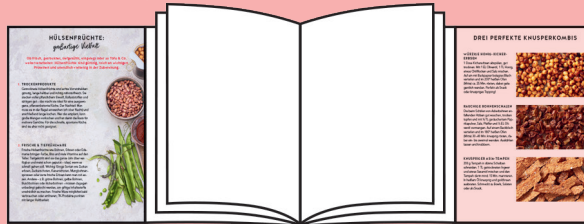
FUN FACTS
LINSEN, KICHER-
ERBSEN & CO.



TOLLE DRINKS
MIT AQUAFABA



Immer griffbereit:
HÜLSENFRÜCHTE:
GROSSARTIGE
VIELFALT



Immer griffbereit:
DREI PERFEKTE
KNUSPERKOMBIS



UNSER
GU-
CLOW

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 SNACKS, CREMES & CO.



22 FRISCH & KNACKIG



40 DEFTIG & GESCHMORT

- 04 Der Autor
- 05 Blitzrezept: Chili-Cheese-Nachos
- 24 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 470 kcal, 21 g E, 24 g F, 36 g KH

GERÄUCHERTE LINSENCREME 🌿

würzig, rauchig, erdverbunden

1 kleine Aubergine
 150 g gekochte grüne Linsen
 (aus der Dose)
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Tahin (Sesampaste)
 2 EL Zitronensaft
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 2 EL Olivenöl
 Salz | Pfeffer
 geräuchertes Paprikapulver
 (nach Belieben)

AUSSERDEM

Olivenöl zum Servieren

1 Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Die Aubergine mit einer Gabel rundherum einstechen und auf ein Backblech legen. Im Ofen (oben) 10–15 Min. rösten, bis die Haut schwarz und das Fruchtfleisch weich geworden ist. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Haut mit einem spitzen Messer abziehen.

2 Die Linsen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Den Knoblauch schälen. Das Auberginenfleisch mit Linsen, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Olivenöl in einen Mixer geben. Alle Zutaten aufmittlerer Stufe cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

3 Die Linsencreme in eine Servierschale füllen und mit 1 Schuss Olivenöl beträufeln. Sie ist ideal als Dip zu knackigem Gemüse, türkischen Sesamkringeln oder gegrilltem Lammfleisch. Auch als Brotaufstrich schmeckt sie fein, am besten auf knusprigem Weißbrot.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 345 kcal, 13 g E, 23 g F, 19 g KH

GRÜNER ERBSENAUFSTRICH

Sommer auf dem Brot

200 g TK-Erbsen
2 EL Pinienkerne
1 Salzzitrone (ersatzweise
½ Bio-Zitrone)
100 g Ricotta
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer

- 1** Die Erbsen in sprudelnd kochendem Wasser ca. 2 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Salzzitrone in feine Streifen schneiden.
- 2** Für das Topping etwa 1 EL Erbsen, 1 TL Pinienkerne und ein paar kleine Streifen Salzzitrone beiseitelegen. Die übrigen Erbsen mit Ricotta, Pinienkernen, Salzzitrone, Zitronensaft und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Den Erbsenaufstrich in eine Schale füllen und mit den beiseitegelegten Erbsen, Pinienkernen und Salzzitronenstreifen toppen. Der Aufstrich schmeckt besonders gut auf gegrilltem Sauerteigbrot oder zu Röstkartoffeln.

Für 500 ml Öl • 30 Min. Zubereitung • 30 Min. Ziehen •
Pro Portion (50 ml) ca. 320 kcal, 6 g E, 31 g F, 4 g KH

CRISPY SOYBEAN CHILI OIL

raffinierte Würze

2 Knoblauchzehen
300 ml Öl (z. B. Raps- oder Erdnussöl)
50 ml geröstetes Sesamöl
3 EL koreanisches Chilipulver
(z. B. Gochugaru)
2 TL Zucker
1 TL Salz
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver (Five Spice)
3 EL heller Sesam
50 g Erdnusskerne
100 g schwarze fermentierte Sojabohnen (»Douchi«; Asienladen)

Servier-Tipp

Die Mischung auf Reis, Nudeln oder gebratenes Gemüse geben – oder pur als knusprig-scharfen Snack genießen.

1 Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl und das geröstete Sesamöl in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze in 5–7 Min. goldbraun rösten. Die Knoblauchscheiben mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einen kleinen Teller legen. Den Topf von der Herdplatte nehmen.

2 Chilipulver, Zucker, Salz und Fünf-Gewürze-Pulver in eine hitzebeständige Schüssel geben. Das noch heiße Knoblauchöl langsam über die Gewürzmischung gießen – Vorsicht, es zischt! Das Öl und die Gewürze gut miteinander verrühren.

3 Den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet und goldgelb ist. Die Erdnusskerne grob hacken. Gerösteten Sesam, gehackte Erdnüsse, knusprigen Knoblauch und fermentierte Sojabohnen in die Schüssel mit dem heißen Öl geben und alles gut vermengen.

4 Die Mischung mindestens 30 Min. ziehen lassen. Dann in ein sauberes Schraubglas füllen. Das Öl hält im Kühlschrank locker 1–2 Wochen. Vor dem Verwenden gut umrühren.



HARISSA-MÖHREN MIT KICHERERBSEN

wohltuend vegan

2 Dosen Kichererbsen (à 250 g Abtropfgewicht)
2 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz
400 g Bundmöhren
1 rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone
1 Bund Minze
60 g Walnusskerne
1 EL Harissa
1 EL Honig
1 EL Tahin (Sesampaste)
Pfeffer

1 Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. 150 g Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit 1 EL Öl, geräuchertem Paprikapulver und Salz mischen. Die gewürzten Kichererbsen auf einem Backblech verteilen und im Ofen (unten) in ca. 30 Min. knusprig rösten. Übrige Kichererbsen beiseitestellen.

2 Inzwischen die Möhren putzen, waschen, längs halbieren, größere Möhren in 5–6 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und die Hälften auspressen. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

3 In einer großen Schüssel das übrige Öl (1 EL) mit Zwiebelstreifen, Möhren, Walnusskernen und Harissa sowie Honig vermischen. Auf einem weiteren Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. rösten.

4 Zitronensaft und -schale mit Tahin und etwas Wasser zu einer cremigen Sauce vermischen.

5 Das Ofengemüse mit den übrigen Kichererbsen (350 g), Minze und Tahin-Dip vermischen. Das Ganze auf einer Platte anrichten und mit den knusprig gerösteten Kichererbsen bestreuen.





Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 695 kcal, 31 g E, 34 g F, 65 g KH

LINSEN-TABOULÉ MIT FETA

leichter Sommergenuss

120 g rote Linsen
Salz
1 TL Garam Masala
1 Bund Petersilie
½ Bund Dill
2 Frühlingszwiebeln
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
Pfeffer
ca. 400 g Wassermelone
150 g Schafskäse (z. B. Feta)
2 EL Granatapfelsirup

1 Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. In einem kleinen Topf mit reichlich Wasser, 1 Prise Salz und Garam Masala bei mittlerer Hitze in 10–15 Min. bissfest garen. Abgießen, gut ausdampfen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln, Blätter und Spitzen abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, die Zitrone halbieren und die Hälften auspressen. Zitronenschale und -saft mit Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Melone schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Feta mit den Fingern grob zerbröckeln. Linsen mit Kräutern, Frühlingszwiebeln und Dressing vermengen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Hälfte der Melone unterheben. Taboulé auf zwei Schalen verteilen, mit den übrigen Melonenwürfeln und dem Feta toppen. Zum Schluss mit je 1 EL Granatapfelsirup beträufeln.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 600 kcal, 42 g E, 19 g F, 54 g KH

SMASHED GURKENSALAT 🌿

quick & dirty

200 g Mungbohnsensprossen
 2 Salatgurken
 200 g fester Tofu
 ½ Bund Koriandergrün
 1 EL helle Misopaste
 2 EL Reisessig (ersatzweise
 milder Weissig)
 2 TL geröstetes Sesamöl
 1 EL Hefeflocken (nach Belie-
 ben)
 2 EL geröstete, gesalzene
 Erdnuskerne
 Salz (nach Belieben)

1 Sprossen unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und die Sprossen darin in ca. 30 Sek. knackig blanchieren. Sofort in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen. Gurken putzen und waschen. Auf der Arbeitsfläche mit einem Nudelholz »smashen«, also fest drücken, sodass die Gurken unregelmäßig aufbrechen, sie sollen aber nicht vollständig zerdrückt werden. Die gemashten Gurken in 2–3 cm große Stücke schneiden. Den Tofu mit den Händen in grobe Stücke zerbröckeln. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

2 Alle vorbereiteten Zutaten in eine große Dose mit Deckel geben. Misopaste, Essig, Öl, evtl. Hefeflocken und Erdnuskerne hinzufügen. Den Deckel fest auflegen und die Dose kräftig schütteln, sodass sich die Zutaten vermischen. Den Salat evtl. mit Salz abschmecken und sofort essen oder im Kühlschrank durchziehen lassen.



DEFTIG & GESCHMORT

*Für gemütliche Abende
oder hefty cravings*

TACOS FRIJOLES MIT PICO DE GALLO

ein Gruß aus Mexiko

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Dose schwarze Bohnen
(ca. 240 g Abtropfgewicht)
200 ml Hühnerbrühe (ersatzweise
Gemüsebrühe)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz | Pfeffer
2 Tomaten
1 kleine rote Zwiebel
1 Bund Koriandergrün
3 Limetten
8 kleine Maistortillas
(ca. 12 cm Ø)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Bohnenflüssigkeit abgießen und die Bohnen direkt aus der Dose (ohne abbrausen) in die Pfanne geben. Die Brühe und den Kreuzkümmel dazugeben und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren 10–15 Min. köcheln lassen. Etwa die Hälfte der Bohnen mit einem Löffel leicht zerdrücken, sodass eine sämige, aber noch stückige Konsistenz entsteht. Die Pfanne vom Herd nehmen.

2 Für die Pico de Gallo die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und mitsamt dem Kerngehäuse fein würfeln. Die rote Zwiebel schälen und fein hacken. Beides in eine Schüssel geben. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. 1 Limette halbieren und die Hälften auspressen, die übrigen 2 Limetten in Spalten schneiden. Die Hälfte des Korianders zur Tomaten-Zwiebel-Mischung geben, den Limettensaft dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mischen. Kurz ziehen lassen.

3 Die Maistortillas in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz erwärmen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Jeweils etwas Bohnenmasse mittig daraufgeben, mit Pico de Gallo toppen und mit restlichem Koriandergrün und Limettenspalten servieren.





KLEIN, ABER OHO!

Linsen, Kichererbsen & Co. sind echte Nährstoffwunder!
Dieses Buch steckt voller Ideen, wie die kleinen Kraftpakete köstlich und alltagstauglich auf den Teller kommen – von mediterran bis orientalisch, von leicht bis herzhaft. Mit cleveren Tipps gelingen im Handumdrehen Gerichte, die satt machen, lange Energie geben und zugleich Abwechslung bringen.
Ein Kochbuch für alle, die pflanzliche Küche lieben – oder es bald tun werden.

**Pflanzliche Power, voller Geschmack –
die Welt der Hülsenfrüchte neu entdecken!**

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0007-5

