

Verena Krieger

Hülsenfrüchte

**Köstliche Rezepte aus der Vollwertküche
mit Linsen, Erbsen und Bohnen**

AT Verlag

Inhalt

7

Die guten Tugenden der Linsen,
Erbsen und Bohnen

9

Die Regeln der Hülsenfrüchteküche

13

Uralt und immer noch «in»: Linsen

27

Nicht zu verachten: Erbsen

45

Roti, schwarzi, gibeligäli: Bohnen

75

Beim Würzen nicht geizen: Gewürze
und Saucen

83

Verzeichnis der Rezepte

