

Monica Cacciatore

# Feuerbohnen & Kichererbsen

Hülsenfrüchte – international: Warenkunde und Rezepte

unter Mitarbeit von Claudia Daiber und Hans-Georg Levin

641.841

# Inhalt

6

## Warenkunde

- 6 Einführung
- 6 Die große Familie der Leguminosen
- 7 Geschichte der Hülsenfrüchte
- 8 Bedeutung in der heutigen Zeit
- 8 Keine »leeren Hülsen«
- 12 ff Richtige Behandlung bzw. Verarbeitung
- 16 ff Bohnen
- 29 ff Sojabohnen
- 32 ff Erbsen
- 37 ff Linsen
- 41 Hülsengemüse

42

## Grundrezepte

47

## Vorspeisen & Snacks

61

## Salate

74

## Beilagen & Kleine Gerichte

94

## Pürees & Cremes

104

## Suppen & Eintöpfe

121

## Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten

127

## Hauptgerichte mit Fleisch, Wurst & Schinken

143

## Hauptgerichte, vegetarisch

156

## Desserts

160

## Rezeptverzeichnis

164

## Stichwortverzeichnis

