

GRÜNE PROTEINE

Tofu, Linsen, Kichererbsen, Adzukibohnen

Cécile und Christophe Berg

av BUCH

XX

INHALT

XX

Grüne Proteine 6

SOJA 8

Sojaproteine 10

Soja: Das Wichtigste in Stichpunkten 12

Sonne auf dem Teller
Karamellisierte rote Zwiebeln
„à l'orange“ mit Seidentofu 21

Shojin – sanfte Harmonie
Ein Salat mit Edamame und
süßsaurer Erdnusssoße 22

Misokrokant
Würzige Knusperstreusel aus Soja-
joghurt, Miso und gerösteten Kernen 24

Waldspaziergang
Champignonquiche mit cremigem
Seidentofu und Nüssen 25

Tempe bacem
Glasierte Tempehschnitten mit
süß-scharfer Soße 26

Kodama, der Geist in den Bäumen
Mit Seidentofu gefüllte Champignons,
Tahin und Miso 28

Tau kwa laah!
Glasiertes Tofusteak auf
gegrillten Noriblättern 30

Sate bumbu kacang
Spieße mit glasiertem Tempeh,
Paprika und Champignons 32

Domocho
Zartschmelzende Kuppeln aus
dunkler Schokolade, Seidentofu
und Haselnuss 34

Köstlicher Tofupudding „tau hua“
Eine süßsaure Zwischenmahlzeit
aus schwarzen Johannisbeeren,
Seidentofu und Mandeln 36

Sojalassi 37

ERBSEN 38

Erbseproteine 40

Erbse: Das Wichtigste in Stichpunkten 42

Grüner Zaubertrank
Ein samtweicher eisgekühlter
Smoothie aus grünen Erbsen 43

Knusprige Dreiecke
Mürbe Kekse aus Kichererbsen
und getrockneten Tomaten 44

Erbsenduett
Samosas aus Kichererbsen,
Brokkoli und Gartenerbsen 46

Wiesengrün
Ein proteinhaltiger Brotaufstrich aus
grünen Trockenerbsen und Spinat 48

Kokos-Erbse-Blumen
Ein cremiges Süppchen aus Erbsen,
Blumenkohl und Kokos 50

Aus dem Backofen
Ein Gratin mit gelben Erbsen
und Erdnuss auf einem Bett aus
Schmorgemüse 51

Tofusocca
Ein sonniger Pfannkuchen aus
Kichererbsen und Tofu 52

Asiatische Leckereien in der
Altstadt von Nizza
In Algenblätter gerollte und
geröstete Panisse 54

Herbstfarben
Kleine Bällchen aus Kürbis, Äpfeln,
gelben Erbsen und Pflaumenpüree 56

Erbseriegel
Ein Energiesnack aus Aprikosen und
karamellisierten Kichererbsen 58

BOHNEN	60		

Bohnenproteine	62		
Bohnen: Das Wichtigste in Stichpunkten	64		
Scharfe Bohnen Eine Handvoll scharf gewürzte und geröstete Bohnen zum Knabbern	66	Vermischtes Chutney Eine süßsaure Soße aus Birnen und Linsenkeimen	90
Zarte Böhnchen Ein cremig-sahniger Brotaufstrich aus weißen Bohnen und Sojajoghurt	68	Bretonische Spitze Crêpes aus roten Linsen und Buchweizenmehl mit Backpflaumen verfeinert	91
Cracker „Schwarze Magie“ Knusprige Kekse aus schwarzen Bohnen, Leinsamen und Vollkornreisflocken	70	Snack à la Datscha Blinis aus weißen Linsen und Maronen	92
Sprossensalsa Sprossen und Keime von Hülsenfrüchten mit Joghurt-Erdnuss-Soße	72	Miscela di lenticchie Eine bunte Trockenmischung aus verschiedenen Linsen, geröstetem Reis und Buchweizen	94
Sanfte Power Eine Zucchini-Seidentofu-Pastete auf einem Bett aus Linsen und Bohnen	74	Trattoria Firenze Eine leckere Gemüsepfanne mit vier Linsensorten, Reis und Buchweizen	96
Verbotene Früchte Ein zartschmelzender Kern aus Bohnen und Roter Bete zwischen Orangen und einem Hauch Joghurt	75	Tiffin Kleine knusprige Kuchen aus roten Linsen, Reis und Gemüse	98
Drachenfeuer Gedämpfte Bällchen aus Adzukibohnen und Reis	76	Haselnusstraum Eine Porreequiche mit Karotten-Haselnuss-Creme auf einem Teigboden aus grünen Linsen und geröstetem Buchweizen	99
Vollmond Eine „Weiße Creme“ aus Seidentofu und Kokos auf einem Adzuki-Cashew-Bananen-Küchlein	78	Belugatürme Vielschichtiges aus Aubergine und „Belugakaviar“	100
LINSEN	80	Sonntagabend-Pizza Pizza mit Misokrokant und einem knusprigen Boden aus Belugalinsen	102

Linsenproteine	82	Grüße aus der Champagne Auflauf mit glasierten Karotten und einer Creme aus Château-Linsen und würzigem Buchweizen	104
Linsen: Das Wichtigste in Stichpunkten	84	Korallenrot Orangen-Dattel-Cookies aus roten Linsen	105
Pimientos rellenos – Gefüllte Paprika Gefüllte Paprika mit grünen Linsen und karamellisierten roten Zwiebeln unter knusprigem Misokrokant	86		
Die andere Béchamel Eine leichte Soße aus gerösteten roten Linsen, Cashew und Reismilch	88		
		ERDNÜSSE – NOCH MEHR HÜLSENFRÜCHTE	106

		Inhaltsverzeichnis nach Speisen	108