

Bohnen , Erbsen & Co.

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen sind nicht nur ein beliebtes Grundnahrungsmittel für Vegetarier, sie haben auch Vorteile, die selbst Fleischliebhaber überzeugen sollten: Die pflanzlichen Proteinlieferanten sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem fördern sie die Verdauung, machen länger satt und sind ideal für Diabetiker. Wem es jedoch an passenden Rezepten für die Zubereitung von Bohnen, Erbsen & Co. mangelt, der kann sich Anregungen im neuen Kochbuch "Volle Power Hülsenfrüchte - Grüne Proteine satt" holen.

Bevor man jedoch in die 150 Rezepte, die sich in dem 250 Seiten starken Buch tummeln, eintaucht, gibt die Autorin Tami Hardeman einen kurzen Überblick über die verschiedenen Arten von Bohnen, Linsen und Erbsen und was man bei ihrer Zubereitung grundsätzlich beachten muss. Manch einer wird bereits an dieser Stelle überrascht sein, wie viele verschiedene Sorten Bohnen und Linsen es gibt. Dass man sie auch noch sehr vielseitig zubereiten kann, zeigen die dann folgenden Rezepte.

Vom Brotaufstrich über Muffins, Waffeln und Smoothies bis zu Kichererbsen-Pommes, diversen Suppen, Aufläufen und Bratlingen ist alles möglich mit Hülsenfrüchten. Selbst Rezepte für Müsliriegel, Crêpes und Eis aus Bohnen sind in diesem Kochbuch vertreten. Die Rezepte sind so aufgebaut, dass grundsätzlich vegetarisch sind. Jedoch ist überall ein Tipp zur Variation mit Fleisch vorhanden. Teilweise gibt es auch Hinweise, wie man aus dem vegetarischen Rezept ein veganes machen kann.

Zu beachten ist beim Kochen mit Hülsenfrüchten, dass nicht alle Rezepte für die schnelle Küche geeignet sind. Dies liegt in der Natur der Sache, denn die meisten Bohnen müssen mehrere Stunden oder über Nacht eingeweicht werden bzw. bedürfen einer langen Garzeit. Mit ein bisschen Planung ist jedoch auch diese Hürde zu meistern.

Die 150 Rezepte in "Volle Power Hülsenfrüchte" halten für jede Tageszeit und selbst für den süßen Hunger etwas bereit. Außerdem geht der Blick auch über den deutschen Tellerrand hinaus - Einflüsse aus aller Welt sind in den Rezepten spürbar. Daher auch die eine oder andere Zutat, die man vielleicht nicht in der Standardausstattung eines mäßig begabten Hobbykochs finden kann. Für den Anfänger bzw. den etwas unsicheren Koch wäre es wünschenswert gewesen, zu jedem Rezept auch ein Foto zu sehen. Das Auge isst nicht nur mit, es leitet einem auch während des Kochens.

Sabine Mahnel 13.11.2017

Quelle: www.literaturmarkt.info