





HÜLSEN- FRÜCHTE

**Kochen mit Erbsen,
Bohnen und Linsen**

Jenny Damberg



**Aus dem Schwedischen
von Ricarda Essrich**



JAN THORBECKE VERLAG





INHALT

VORWORT 4

EINWEICHEN UND KOCHEN 6

BOHNEN VON FRÜHER 7

KEIMLINGE ZIEHEN 9

SPROSSEN AUSSÄEN 11

BOHNEN 17

ERBSEN 24

LINSEN 26

TOFU, MISO UND SOJA 28

NÜTZLICHE HINWEISE 31

REZEPTE 32

REGISTER 118

VORWORT

Alles fing damit an, dass wir ein Haus auf dem Land kauften. Was das mit einem Kochbuch über Bohnen zu tun hat? In alten Häusern funktioniert vieles nicht, wie es sollte. So auch bei uns. Der Kühlschrank gab den Geist auf. Die Mäuse kamen. Kamen wieder. Und wieder. Die Kartoffeln in der Speisekammer begannen zu keimen. Keine Probleme hatten wir dagegen mit allem, was in dicht verschließbaren Gefäßen oder Tüten oder in Plastikdosen aufbewahrt wurde. Bohnen brauchen kaum Platz und sättigen sehr gut. Sie sind außerdem – wie ich feststellen musste, als ich begann, mich richtig mit ihnen zu beschäftigen – extrem vielseitig und sehr lecker. Und obendrein kosten sie praktisch nichts. Was besonders gut ist, wenn man Nut- und Feder-Bretter, Rigips-Platten und Hunderte Liter Farbe kaufen muss.

Weil ich selbst eine faule Köchin bin, die außerdem immer zu wenig zeitlichen Puffer einplant, wenn sie Gäste einlädt, bin ich sehr dankbar über die gekochten Bohnen, die es aus der Dose oder tiefgefroren gibt. Meist kann man sie problemlos verwenden. Doch manchmal muss man bei der Zubereitung von Grund auf beginnen: mit dem Einweichen. Das ist nicht so schwer, wie es vielleicht klingen mag. Aktiv hat man nur wenige Minuten zu tun. Man gibt die Bohnen in eine Schüssel mit Wasser, bevor man das Haus verlässt oder sich schlafen legt, und setzt sie dann auf, wenn das Abendessen ansteht.

Die Gerichte in diesem Buch brauchen in der Zubereitung zwischen drei Minuten und einigen Stunden. Es sind Rezepte, die ich über mehrere Jahre immer wieder gekocht habe, Gerichte, bei denen ich versuchte, köstliche Restaurant-Erinnerungen zu imitieren, und Interpretationen von Lieblingsgerichten aus anderen Küchen von Georgien über Brasilien bis nach China.

Ich habe eine lange Geschichte als Vegetarierin hinter mir, mit einer Teenagerzeit geprägt von Linsenbratlingen und -suppen. Trotzdem hätte ich mir nicht vorstellen können, dass Bohnen, Erbsen und Linsen *das Einzige* auf dem Teller sein könnten. Die meisten Rezepte sind vegetarisch, viele sogar vegan, ohne dass sie extra so entwickelt wurden. In einigen Rezepten werden jedoch Huhn, Fisch oder Fleisch verarbeitet. Vor allem fette und geräucherte Zutaten wie Speck oder Wurst verrichten eine Art alchemistische Magie, wenn sie auf die rustikalen Bohnen treffen.

Viel Erfolg! Ich hoffe, es schmeckt Ihnen.

Jenny Damberg



GEKÜHLTER SALAT AUS BOHNENSPROSSEN UND GURKEN

Es ist faszinierend, wie bestimmte Gerichte spielend leicht Farbe in einen kalten, grauen Tag bringen und gleichzeitig in der Lage sind, an einem heißen Tag für Abkühlung zu sorgen. Dieser Salat ist so ein Gericht. Er passt genauso gut zu pur gebratenem oder gegrilltem Fleisch wie zu intensiv gewürzten asiatischen Gerichten. Auch perfekt als ein Teil eines Bibimbap.

6 PORTIONEN

2 Gurken
Salz
350 g Bohnensprossen
3–4 Knoblauchzehen
1 ½ EL Fischsauce
2 EL Sesamöl
2 EL Reisweinessig
1 TL Chiliflocken

SO WIRD'S GEMACHT: Die Gurken in 10 cm lange Stücke und in feine Streifen schneiden. Mit 1 TL Salz vermischen und 10–15 Minuten zur Seite stellen. 1 l leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Wenn es kocht, den Topf vom Herd nehmen und die Bohnensprossen hineinlegen. 5–10 Minuten stehen lassen. Den Knoblauch reiben oder hacken und mit Salz zerdrücken, dann mit der Fischsauce, dem Öl, dem Essig und den Chiliflocken verrühren. Die Gurken gründlich ausdrücken und die Sprossen in ein Sieb abgießen. Mit dem Dressing vermengen und vor dem Servieren mindestens 15 Minuten, besser noch bis zu 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Gekühlter Salat aus Bohnensprossen und Gurke und lauwarmer Spinatsalat mit Sesam und Tofu (siehe Seite 114). Serviert in einem schnellen Bibimbap mit Sojabohnen, Reis und Spiegelei.



WEISSE SAFRANLINSEN MIT STERNANISZWIEBELN

Weißer Linsen sind eigentlich schwarze Linsen, die geschält wurden. Sie haben eine längliche Form und eine feste Konsistenz. In diesem Gericht dürfen die Linsen mit Tomaten für die Säure und Safran für Farbe und Geschmack kochen. Dann erhalten sie eine Haube aus karamellisierten Zwiebeln, Thaibasilikum und frischem Ingwer. Sie passen gut zu gegrilltem Fleisch, und dabei vor allem zu fetteren Stücken wie Nacken oder Entrecôte.

4 PORTIONEN

LINSEN

300 g weiße Linsen

500 ml Wasser

½ TL Salz

200 g Tomaten

1 Prise Safran

ZWIEBEL-KRÄUTER-HAUBE

2 normal große rote

Zwiebeln

4 Sternanis

1 Prise Chiliflocken

50 ml neutrales Öl

**Salz und reichlich frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer**

1 Bund Thaibasilikum

**2 EL Ingwer, in streichholz-
große Stifte geschnitten**

SO WIRD'S GEMACHT: Die Linsen gründlich abspülen; sie sind mit Stärke bedeckt. Dann mit Wasser und Salz aufkochen. Mehrmals abschäumen. In einem anderen Topf die Tomaten überbrühen, damit sie gehäutet werden können. Mit den Kernen grob hacken. Die Tomaten und den Safran unter die Linsen rühren. Zugedeckt bei niedriger Hitze 20–30 Minuten kochen, bis nahezu sämtliche Flüssigkeit eingekocht ist.

Währenddessen die Zwiebeln halbieren und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Den Sternanis und die Chiliflocken im Mörser zerkleinern. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln, die Gewürze und eine Prise Salz bei mittlerer Hitze braten, bis die Zwiebeln goldbraun und karamellisiert sind. Das dauert 15–20 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blätter vom Thaibasilikum abzupfen. Die Zwiebeln und möglichst viel des Öls aus der Pfanne auf die Linsen geben. Mit Thaibasilikumblättern und Ingwer garnieren und servieren.





OKARA-DONUTS

In Kyoto, Japans alter kaiserlicher Hauptstadt, wurde schon früh eine verfeinerte vegetarische Küche, *shojin ryori*, rund um die zenbuddhistischen Tempel entwickelt. In deren Zentrum stand Tofu. Die Tradition lebt weiter. In vielen Tempeln werden Degustationsmenüs mit Tofu in allen Varianten angeboten, und auf Kyotos Märkten gibt es nicht nur frischen Tofu, sondern auch fertige Salate aus Okara, getrocknete Sojamilchhaut (*yuba*) und nicht zuletzt: Tofu-Donuts. Dies hier ist eine Variante für die heimische Küche. Außen knusprig, innen zäh und einfach unwiderstehlich. Okara, diese Masse aus vermahlenden Bohnen, die bei der Herstellung von Sojamilch übrigbleibt, spielt eine wichtige Rolle.

CA. 25 DONUTS

25 g frische Hefe
150 ml handwarme Sojamilch
200 ml Okara, siehe S. 34
1 Ei
3 EL Zucker
½ TL Salz
360 g Weizenmehl + Mehl zum Formen
100 g zimmerwarme Butter
1 l neutrales Öl zum Frittieren
Zucker oder Puderzucker zum Garnieren

SO WIRD'S GEMACHT: Die Hefe in die Sojamilch einrühren. Okara, Ei, Zucker und Salz untermischen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Danach das Mehl nach und nach hinzufügen, zuletzt die Butter zugeben. Der Teig wird ziemlich locker, aber das soll so sein. Zugedeckt bis zur doppelten Größe aufgehen lassen, das dauert etwa 1 ½ Stunden. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte geben und auf eine Dicke von ca. 2 cm plattieren (nicht ausrollen!). Donuts in der gewünschten Größe ausstechen, am besten mit einem Loch in der Mitte. Letzteres kann man auch von Hand machen. Die Donuts (und das ausgestanzte Lochinnere) auf eine bemehlte Fläche legen und zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen. Die Donuts in 180 °C heißem Öl frittieren, bis sie goldgelb sind, ca. 2 Minuten von jeder Seite. Auf einem Kuchengitter oder auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach ein paar Minuten können die Donuts in Zucker gewälzt oder mit Puderzucker bestreut werden. Sofort essen! Man kann die Donuts auch gut einfrieren und im Ofen aufwärmen.





REGISTER

Ackerbohnen, Endivien und Ziegenfrischkäse 103
 Ackerbohnen, Feta und Sumak 73
 Agedashi-Tofu 92
 Äthiopische rote Linsen 50

Baisers aus Kichererbsenwasser 115
 Bohnen, Chorizo, Kohl und Hühnchen 108
 Bohneneintopf mit Chorizo und Muscheln 107
 Bohnengnocchi mit Sardellen-vinaigrette, Haselnüssen und Brokkoli 72
 Brasilianische Bohnenbällchen mit Garnelen-Erdnuss-Füllung 100
 Braunes Bohnen-Chili mit Schokolade 85
 Burmesischer Kichererbsentofu 93
 Buttriger Bohnenauflauf 95

Dip aus weißen Bohnen mit Dill und Trüffel 113

Eine richtig gelbe Erbsen-Mais-Suppe 64

Falafel 52
 Fasolokia – griechische Brechbohnen mit Tomaten 57

Ganze Kichererbsen mit Hummus und Tahini 56
 Gebrillte Bohnen 38
 Ackerbohnen 38
 Edamamebohnen 38
 Gartenbohnen 38
 Gekühlter Salat aus Bohnensprossen und Gurken 44
 Gelbe Erbsensuppe mit gebackenem Knollensellerie und Lauch 66
 Georgischer Kidneybohneintopf mit Walnüssen 102

Grundrezept Sojamilch und/oder Tofu 34
 Grüne Erbsen in weißer Sauce mit Muskat und würzigem Käse 49
 mit Parmesan und Salbei 49
 Grüne Linsen, Dill und Lachs 74
 Grüne Paprikalinsen 89
 Grünes Erbsenpesto 42

In Butter gebratene weiße Bohnen mit knusprigem Kohl 71
 In Wein gekochte Belugalinsen mit Topinambur und Pflaumen 86
 In Wein und Dijonsenf gedämpfte Gartenbohnen 41
 Indische Spinatlinsen mit Panir 62

Kichererbsen mit Kokos und Limette 110
 Kichererbseneintopf mit frittierter Pasta 96
 Kichererbseneintopf mit Kürbis und Datteln 79
 Kichererbsenpizza mit fünf verschiedenen Sorten Lauch und Speck 112
 Kimchi-Eintopf mit Tofu, Pilzen und Garnelen 84
 Kräuterolette mit Ackerbohnen und Walnüssen 58

Lauwarmer burmesischer Tofu-Salat 90
 Lauwarmer Spinatsalat mit Sesam und Tofu 114

Mapu Doufu mit Schweinenacken 76
 Misospargel mit Tofu und Radieschen 65
 Mujadara mit Steinpilzen und Pistazien 94

Okara-Donuts 116
 Pakora 106
 Pasta e Fagioli 68
 Pasta mit Erbsen und Erbsensprossen 82

Reisnudeln mit Sojabohnen und nussigem Dressing 105
 Ribollita 69
 Rote Linsensuppe mit Aprikosen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen 81

Säuerliche Linsensuppe mit Limette, Kokosmilch und Chili 80
 Schnell eingelegte Zuckerschoten 67
 Schnelle Variante für selbstgemachten Tofu 36
 Schnelle weiße Bohnen in Tomatensauce 59
 Schwarze Bohnen mit Estragon 51
 Schwarze Bohnen mit Speck 47
 Schwarze Bohnensuppe 99
 Spargelbohnen mit Sichuan-Pfeffer und Ingwer 40
 Süßsaurer Hühnchen-Salat mit Drachenbohnen und Kaiserschoten 60

Unwiderstehlicher Hummus 55
 Weiße Safranlinsen mit Sternaniszwiebeln 46
 Zitronengrastofu 77



BOHNEN, ERBSEN UND LINSEN A-Z

Fett gedruckte Ziffern gleich Rezeptseiten

- Ackerbohnen 17, **38**, 52, 58, 73, 103
 Augenbohnen 17, **99**, 101
 Azukibohnen 17, 85
 Belugalinsen (schwarze Linsen) 26, **86**
 Borlottibohnen 18, 68
 braune Bohnen 18, 85
 Buschbohnen 19, **40**, 57, 72, 73, 79, 95
 Cannellini-Bohnen 18, 59, 72, 113
 Drachenbohnen 19, 60
 Erdnüsse 24, **60**, 90, 100, 105
 Gartenbohnen 20, **38**, 41
 gelbe Erbsen 24, 52, **64**, 66
 gelbe Linsen 26, **80**, 81
 grüne Erbsen 24, 42, 49, 82, 106
 grüne Linsen 26, 74, 89, 90, 94
 Kichererbsen 24, **52**, 55, 56, 79, 93, 96, 106, 110, 112, 115
 Kidneybohnen 19, 85, 102
 Mungbohnen 19, 90
 Pintobohnen 20, 68, 99
 Puy-Linsen 26, 89
 rote Linsen 27, 50, 62, 80, 81
 schwarze Bohnen 22, 47, 51, 85, 99
 Sojabohnen 20, 34, **38**, 74, 105, 108
 Spargelbohnen 19, 40
 Wachsbohnen 22, 72, 73, 95
 weiße Linsen 27, 46
 weiße Riesenbohnen 22, 69, 71, 72, 101, 107, 108
 Zuckerschoten 20, 60, 67



VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Danke, Jesper, dass Du mitgemacht und gekocht, probiert,
eingekauft und – nicht zuletzt – mitgeholfen hast, all das hier
aufzuessen.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger
Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz
umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2017 Jan Thorbecke Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© 2015 Jenny Damberg, Originaltitel: Bönor, ärtor & linser.

First published by Natur & Kultur, Sweden.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung und Illustration: Kristin Lidström

Fotos: Ulrika Ekblom

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Firmengruppe APPL, Wemding

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1123-0

