

Magic Cooking

Ein Hoch auf die HÜLSENFRUCHT!



GU

Meine Kunst der Magie für Hülsenfrüchte / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

GANZ PUR

6

Vorhang auf für Kichererbsen, Linsen und Bohnen! Sie überzeugen Genießer auch ohne viel Chichi – Hauptsache, sie werden wie hier mit einer kleinen Prise Magie und einer großen Portion Kreativität angerichtet!

GANZ KLASSISCH

24

Spannende Spezialitäten und Traditionsgerichte aus aller Welt – kräuterfrisch und gewürzduftend in Szene gesetzt! Hier bezaubern Hülsenfrüchte mit internationalem Flair.

GANZ KREATIV

42

Für Naschkatzen und Neugierige: Wenn Hülsenfrüchte ihr Talent als Verwandlungskünstler präsentieren und sich mal im Sushi, mal im verführerischen Dessert verstecken – das ist Magic Cooking vom Feinsten!

Register / 60

Autorin und Fotografin / 62

Impressum / 64



Simsalamic! Feier mit mir ein Hoch auf die Hülsenfrucht! Mit zauberhaften Rezepten verwandeln wir Linsen, Bohnen & Co. in fantastische Snacks, Suppen und wunderbare Salate. Auf Seite 16 zeige ich dir Tricks, mit denen du getrocknete Hülsenfrüchte easy zubereiten kannst. Und ich verrate dir Rezepte für leckeres Fladenbrot aus Kichererbsenmehl (s. Seite 35) und magische Toppings.

BLACK HUMMUS MIT CHAMPIGNONS

1 Dose schwarze Kichererbsen

(240 g Abtropfgewicht)

100 g kleine Champignons

2 EL Olivenöl

Salz / Pfeffer

5 Stängel Petersilie

2 TL heller Sesam

*2 Knoblauchzehen (am besten schwar-
zer Knoblauch)*

50 g schwarzes Tahin (Sesampaste)

3 EL Aceto balsamico

1 Msp. Cayennepfeffer

–

Für 2 Personen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 440 kcal

1 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

2 Die Champignons mit Küchenpapier abreiben und die Stängel herausdrehen. Dann halbieren oder vierteln, sehr kleine Pilze ganz lassen. Champignons in 1 EL Öl 4–5 Min. braten, dann salzen und pfeffern. Die Petersilie abbrausen und trocken tupfen, Blättchen grob hacken und untermischen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

3 Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kichererbsen zusammen mit Tahin, Essig und Knoblauch im Blitzhacker oder in einem Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

4 Den Hummus in eine Schale füllen, mit dem Löffelrücken glätten, die Champignons darauflöffeln und mit Sesam bestreuen.