

Rezensionen von Buchtips.net

Herbert Walker: Bohnen, Erbsen, Linsen & Co

Buchinfos

Verlag: Pala Verlag ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Kochbücher](#)
ISBN-13: 978-3-89566-215-7 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 14,00 Euro (Stand: 03. Februar 2023)

Fantastisch vegetarisch! Diesmal mit Hülsenfrüchten, den heimischen Stars der vegetarischen Küche. Der Vollwertprofi Herbert Walker legt mit seinem Buch "Bohnen, Erbsen, Linsen & Co" besonderen Wert auf die Zutaten, die wertvolles pflanzliche Eiweiß liefern, B-Vitamine, Eisen, wohltuende Vitalstoffe, etc.

Das im Pala-Verlag erschienen Buch präsentiert 90 Rezepte für Salate (z.B. Eissalat mit Sojabohnen oder Chinakohl mit Keimlingen), Suppen und Eintöpfe (z.B. Ägyptische Bohnensuppe, Erbsensuppe oder Rumänischer Bohneneintopf), Aufstriche und Beilagen (z.B. Linsenaufstrich, Linsen-Reis-Küchle oder Quark-Linsen-Bratlinge), Hauptspeisen (z.B. Bohnenpastete, Sauerkrautauflauf oder überbackene Erbsen) und Desserts (z.B. Früchtequark mit Sojabohnen oder Tofu-Creme-Torte). LeserInnen finden in dem vorliegenden Buch "Bohnen, Erbsen, Linsen & Co" viele Rezeptideen mit getrockneten Bohnen, Erbsen, Linsen und Kichererbsen, frischen Hülsenfrüchten und Tofu. Nahezu alle Rezepte eignen sich für die tierisch-eiweißfreie Ernährung.

Empfehlenswert für alle, die gerne und gesund kochen und sich von den vielen Rezeptideen der vegetarischen Küche inspirieren lassen möchten.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[30. August 2011]