



Marie Melchior & Betina Hastoft

Bohnen, Linsen & Co ★★★★★

Aus dem Dänischen von Elke Adams

Landwirtschaftsverlag 2021 · 139 S. · 18.00 · 978-3-7843-5698-3

Es geht also um Hülsenfrüchte, die es in sich haben – und zwar nicht nur Proteine, sondern viele Vitamine, Ballaststoffe und andere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Warum es im Text immer wieder „Bohnen und Hülsenfrüchte“ heißt, kann ich mir nicht erklären, gehören doch die Bohnen eindeutig auch zu den Hülsenfrüchten. Kakaobohnen, die hier auch behandelt werden, dagegen nicht und die mich deswegen auch überrascht haben. Aber durchaus positiv!

Es gibt sechs Kapitel: Kichererbsen, Linsen, Bohnen, frische Erbsen, frische Bohnen und besagte Kakaobohnen. Und die stehen keineswegs nur für Süßes, sondern es gibt auch z.B. Kakao-Oliven oder Karibikfisch mit Kakaonibs, so wie es – genauso überraschend – bei den Hülsenfrüchten Süßes gibt: persisches Gebäck (Kichererbsen), Bananenmuffins mit Linsen und Zitronenkuchen mit Bohnen.

Überhaupt sind Hülsenfrüchte enorm vielseitig. Während meiner Kindheit kannte ich praktisch nur Linsensuppe aus den braunen Tellerlinsen, natürlich mit dem unvermeidlichen Wiener Würstchen, und diverse Bohnen in deftigen Eintöpfen, zumeist mit Mettwürsten. Linsensalate, Hummus, Falafel, Dal, Chili con, geschweige denn sin Carne, Brotaufstrich und Pesto aus Linsen oder Bohnen und Bohnen à la Pommes kannte man noch nicht. (Dass man die Kochflüssigkeit von v.a. Kichererbsen, aber auch weißen Bohnen wie Eiweiß aufschlagen und genauso verwenden kann, wird hier nicht erwähnt. Aber ich finde das interessant und für Veganer sehr hilfreich.)



Es gibt vegetarische und vegane Rezepte, aber auch mit Fisch (Seeteufel mit Ratatouille aus dem Ofen) und Fleisch, v.a. Geflügel (Teriyaki-Hühnchen mit Zuckererbsen und Nudeln).



Das Thema ist mit 53 Rezepten noch lange nicht erschöpft, schließlich gibt es über 150 Sorten Hülsenfrüchte, wozu übrigens auch die nicht erwähnten Sojabohnen, die Lupine und – man höre und staune – auch die Erdnüsse gehören.

Es werden in mehreren Rezepten „butterbeans“ erwähnt, manchmal auch eins zu eins mit Butterbohnen übersetzt. Nur, dass es in Deutschland diese Bezeichnung nicht gibt, bzw. gibt es zwar Rezepte für ein Gericht, das Butterbohnen heißt und aus frischen, grünen Bohnen hergestellt wird, aber das ist hier nicht gemeint. Vielmehr sind es weiße Bohnen aus der Dose, allerdings nicht irgendwelche, also weder die ganz dicken „Mehlsäckchen“ noch die kleinen weißen Bohnen, sondern eine mittlere Größe und offenbar besonders weiche, eben butterige Bohnen. Diesem Problem bin ich schon einmal in einem Kochbuch begegnet. Eigentlich erwarte ich von einer Übersetzerin, dass sie sich da ein bisschen Mühe gibt und einer Anmerkung zu entnehmen ist, was genau gemeint ist, wo man das Produkt bekommt, bzw. was als Alternative möglich ist.

Es werden zwei Autorinnen genannt, wobei Marie Melchior, die auch Foodbloggerin ist, die Rezepte kreiert hat. Betina Hastof hat die hervorragenden, großformatigen Fotos beigesteuert und erfährt mit der Namensnennung auf dem Titelblatt direkt neben der Autorin eine nicht unbedingt gewohnte Wertschätzung.