

Hülsenfrüchte-Rezepte ganz vegan: 21 pflanzliche Ideen



Vorhang auf, hier kommen kleine Samen mit großen Talenten! Mach deine **Hülsenfrüchte-Rezepte** vegan und lass Linse, Kichererbse, Erbse und Bohne um die Gunst der Veganer auf dem Teller werben. Bei der bunten Vielfalt, die sie optisch und geschmacklich an den Tag legen, ist den kleinen, **nährstoff- und ballaststoffreichen** Früchtchen mein Beifall schon mal sicher. Lass auch du dich von unseren **Rezeptvariationen auf pflanzlicher Basis** inspirieren.

Für Linsen-Liebhaber

Vegane Linsen-Quinoa-Suppe mit Curry

So ein Süppchen ist schon was Feines. Klar, geschmacklich hat mich die Linsen-Quinoa-Suppe mit Curry sofort in ihren Bann gezogen, aber ihre wahre Superkraft ist nicht allein ihre Würze! Die Suppe ist dank der Hülsenfrüchte eine Nährstoff-Bombe und somit ideal für den veganen Speiseplan. [Zum Rezept](#)



[Vegane Linsen-Quinoa-Suppe mit Curry](#)

One-Pot: Linsen-Dhal mit Spinat und Süßkartoffeln

In meiner Küche gilt ein Gesetz: So lecker wie möglich, so aufwändig wie nötig. Da kommt das schmackhafte One-Pot-Linsendhal oft auf den Tisch. Alles parat legen, alle Zutaten schnippeln, in den Pot schmeißen und der Rest macht sich wie von selbst. [Zum Rezept](#)



[One-Pot: Linsen-Dhal mit Spinat und Süßkartoffeln](#)

Zucchini-Spaghetti mit veganer Linsenbolognese

Spaghetti ohne Kohlenhydrate? Das ist kein Problem, denn den italienischen Klassiker Spaghetti mache ich dann einfach aus Zucchini. In Kombination mit den nahrhaften Linsen und einer fruchtigen Tomatensoße entsteht ein

Hülsenfrüchte-Rezepte ganz vegan: 21 pflanzliche Ideen

gesunder Gaumenschmaus. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Spaghetti mit veganer Linsenbolognese](#)

Veganer Linsensalat mit Belugalinsen und Himbeerdressing

Wenn kalte Belugalinsen, Edamame und Rote Beete auf knackigen Salat treffen und mit fruchtigem Himbeerdressing überzogen werden, scheint die Sonne auf meinen Teller. Du kannst dich also auch an kalten Tagen an der sommerlichen Wärme dieses Linsensalats erfreuen. Verwende im Winter einfach TK-Himbeeren, die haben nämlich genauso viele Vitamine wie die frischen. [Zum Rezept](#)



[Veganer Linsensalat mit Belugalinsen und Himbeerdressing](#)

Linsencurry mit Mango – vegan

Wir kennen es doch alle: Der Tag im Office war

anstrengend und man wünscht sich nichts sehnlicher, als sich einfach an einen schönen Ort zu beamen. Da beamen aber wohl erst mal keine realistische Option ist, reise ich nach Feierabend gerne in einer Schüssel voll fruchtigem Linsencurry durch weitentfernte Länder. [Zum Rezept](#)



[Linsencurry mit Mango - vegan](#)

Gesunder Snack: Würzige Linsen-Tomaten-Chips

Wer kennt das nicht: Abends auf der Couch greift die Hand wie von selbst in die Chipstüte. Da ist das schlechte Gewissen vorprogrammiert. Aber nicht mit diesen knusprig, würzigen Linsen-Tomaten-Chips – selbst gemacht natürlich! [Zum Rezept](#)



[Gesunder Snack: Würzige Linsen-Tomaten-Chips](#)

Für Kichererbsen-Komiker

Hülsenfrüchte-Rezepte ganz vegan: 21 pflanzliche Ideen

Schneller Zucchinireis mit Kichererbsen

Zucchininudeln kennst du mittlerweile, aber hast du schon von Zucchinireis mit Kichererbsen gehört? Ich fand es spannend und hab's ausprobiert. Das Fazit: Super schnell zubereitet, gesund und herrlich lecker. [Zum Rezept](#)



[Schneller Zucchinireis mit Kichererbsen](#)

Veganes Tomaten-Curry mit Falafel

Oh wie fruchtig, da plumpst mir doch glatt die Falafel ins Curry! Und schneller als du gucken kannst, wird aus einem indischen Curry und einer arabischen Spezialität ein Gericht. Das vegane Tomaten-Curry mit Falafel ist eine kulinarische Reise durch Indien, genau wie durch die arabischen Streetfood-Läden. [Zum Rezept](#)



[Indisches Streetfood: Veganes Tomaten-Curry mit Falafel](#)

Knusprige Kichererbsen-Nuggets aus dem Ofen

Es war Liebe auf den ersten Biss. So fängt die Lovestory

zwischen diesen knusprigen Nuggets und mir an. Denn hinter der knusprigen Panade verbirgt sich statt Fleisch eine saftige Kichererbsenmasse, die geschmacklich alle anderen Nuggets in den Schatten stellt. [Zum Rezept](#)



[Knusprige Kichererbsen-Nuggets aus dem Ofen](#)

Würziges Hummus mit Bärlauch

Was macht man aus Kichererbsen? Hummus natürlich! Ich bekomme davon einfach nicht genug, aber habe festgestellt, dass Hummus nicht gleich Hummus ist, sondern mit verschiedensten Zutaten kombiniert werden kann. Du stehst auf Würze? Dann ist Hummus mit Bärlauch dein Dipp! Also auf das Brot damit, fertig und genießen! [Zum Rezept](#)



[Würziges Hummus mit Bärlauch](#)

Vegane Kichererbsen-Erdnussbutter-Blondies

Hast du gewusst, dass Kichererbsen auch ganz fabelhaft

Hülsenfrüchte-Rezepte ganz vegan: 21 pflanzliche Ideen

beim Backen von süßen Leckereien eingesetzt werden können? Nein? Na dann halt dich mal fast, denn diese veganen Blondies aus Kichererbsen, Erdnussbutter und Schokoladensplittern hauen dich garantiert aus den Socken! [Zum Rezept](#)



[Vegane Kichererbsen-Erdnussbutter-Blondies](#)

Gesunder Snack: Geröstete Kichererbsen

Dir steht die Lust nach einem Snack, aber du willst nichts ungesundes essen? Dann nichts wie ran an die Kichererbsen! In einer würzigen Marinade eingelegt und anschließend knusprig gedörrt, wird aus der Kichererbse der perfekte gesunde Snack für zwischendurch. [Zum Rezept](#)



[Gesunder Snack: Geröstete Kichererbsen](#)

Für Erbsen-Enthusiasten

Cremiger Avocado-Erbsen-Aufstrich

Dir steht heute der Sinn nach einer Brotzeit? Dann habe ich einen erstklassigen Tipp für dich: Man nehme eine Avocado, ein paar Erbsen und mixe sie zu einem cremigen Avocado-Erbsen-Aufstrich. Der verwandelt jede langweilige Schnittke in eine bunte Stulle. [Zum Rezept](#)



[Veganer Avocado-Erbsen-Aufstrich](#)

Erbsenschaumsuppe mit luftiger Kokoshaube

Grün, grün, grün sind alle meine Suppen. Grün, grün, grün ist alles, was ich mag. Diese etwas abgewandelte Version des Kinderlied-Klassikers ist die Hymne der cremigen Erbsenschaumsuppe. Für einen kleinen weißen Akzent auf der grünen Suppe sorgt noch eine luftige Kokoshaube. Hört sich gut an? Ist es auch! [Zum Rezept](#)



[Erbsenschaumsuppe mit luftiger Kokoshaube](#)

Hülsenfrüchte-Rezepte ganz vegan: 21 pflanzliche Ideen

Veganer Nudelsalat mit Erbsen-Pesto und Rucola

Wo steht eigentlich geschrieben, dass Pesto immer nur aus Basilikum gemacht wird? Ab und zu ist es eben an der Zeit, einen alten Klassiker abzuändern. Bei dieser Pesto-Variante kommen neben Basilikum und Pinienkernen auch Erbsen und veganer Parmesan in den Mixer. So bleibt dein Nudelsalat auch mit Pesto vegan. [Zum Rezept](#)



[Veganer Nudelsalat mit Erbsen-Pesto und Rucola](#)

Erbsenpasta mit veganer Alfredo-Sauce

Ich liebe selbst gemachte Nudeln und variere hier gerne mit Zutaten. Bei diesem Pastagericht werden Erbsen- und Weizenmehl zu Nudeln verarbeitet. So bekommst du zur Abwechslung mal grüne Nudeln auf den Tisch, die auch noch viele Nährstoffe mitbringen, satt und immer glücklich machen. [Zum Rezept](#)



[Erbsenpasta mit veganer Alfredo-Sauce](#)

Veganes Pilzragout mit dreierlei Gemüseplätzchen

Das Auge isst bekanntlich mit. Darum ist es eine Frage der Kochehre, dass jede einzelne Komponente auf dem Teller so ansehnlich wie möglich angerichtet wird. Die dreierlei Gemüseplätzchen aus Karotten, Erbsen und Maronen machen es dir leicht – die sehen schon von allein hübsch auf dem Teller aus. [Zum Rezept](#)



[Veganes Pilzragout mit dreierlei Gemüseplätzchen](#)

Für Bohnen-(An)Beter

Schnelle Tomaten-Bohnen-Suppe

Tomate küsst Bohne! Und weil sich die beiden so gernhaben, verbringen sie ihre gemeinsame Zeit am liebsten planschend im Suppentopf. Das Glück der beiden kannst du schmecken, wenn ein Löffel nach dem anderen gefüllt mit heißer Suppe im Mund landet. [Zum Rezept](#)



[Schnelle Tomaten-Bohnen-Suppe](#)

Hülsenfrüchte-Rezepte ganz vegan: 21 pflanzliche Ideen

Vegan gefüllte Paprika mit Quinoa, Bohnen und Brokkoli

Hast du schon mal von der Cannellini-Bohne gehört? Dahinter verbergen sich weiße Bohnen, die der Kidneybohne in der Form ähneln. Für mich war diese Bohnensorte neu, aber hat mich positiv überrascht: Als Füllung einer Paprika macht sie neben Quinoa und Brokkoli geschmacklich einiges her. [Zum Rezept](#)



[Vegan gefüllte Paprika mit Quinoa, Bohnen und Brokkoli](#)

Radicchio mit Bohnen, Feigen und Walnüssen

Radicchio ist dir zu bitter? Bestimmt nicht in dieser Kombination. Die Bohnen passen hervorragend zu den roten Blättern, die Feigen wirken mit ihrer Süße dem bitteren Geschmack entgegen und die Walnüsse sorgen für den Crunch. [Zum Rezept](#)



[Radicchio mit Bohnen, Feigen und Walnüssen](#)

Fettuccine mit grünen Bohnen und Sesam

Wenn italienisch auf asiatisch trifft, gibt es bei mir Fettuccine mit grünen Bohnen, die in einer asiatischen Soße geschwenkt und mit Sesam getoppt werden. Diese Nudelkreation lädt nicht nur optisch sondern auch geschmacklich zum Nachkochen ein. [Zum Rezept](#)



[Fettuccine mit grünen Bohnen und Sesam](#)