

HÜLSENFRÜCHTE

Stand: 25. Oktober 2022

	Produktbezeichnung	Preis/ 100g	Ursprung/ Herkunft	Hinweise	Zubereitung
1	Erbsen, grün	0,65 €	Italien	- vegan, von Natur aus glutenfrei - Spuren von Gluten möglich	Mindestens 8 Stunden einweichen. Danach unter fließendem Wasser abspülen und in frischem Wasser aufkochen und ca. 45 Minuten garen.
2	Kichererbsen	0,58 €	Italien	- vegan, von Natur aus glutenfrei - Spuren von Gluten, Erdnüssen, Soja, Senf Schalenfrüchten und Sesam möglich - EU-Bio/CO2-neutral	Mindestens 12 Stunden in doppelter Wassermenge einweichen. Danach in frischem Wasser aufkochen, 1 bis 2 Stunden köcheln lassen.
3	Kichererbsen, In Pfandglas	2,80 €	Italien	- vegan, vegetarisch - DE-Öko	
4	Kidneybohnen (rote Bohnen)	0,65 €	China	- vegan, von Natur aus glutenfrei	Mindestens 12 Stunden einweichen. Dann in frischem Wasser aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.
5	Kidneybohnen, In Pfandglas	3,00 €	China	- vegan, vegetarisch - DE-Öko	
6	Linsen (Berglinsen), Grün	0,65 €	Kanada	- vegan, von Natur aus glutenfrei	Einweichen nicht empfohlen. Nach dem Aufkochen bei mittlerer Hitze ca. 30 min garen.

7	Linsen, rot	0,75 €	Italien	- vegan, von Natur aus glutenfrei - Spuren von Gluten, Erdnüssen, Soja, Senf, Schalenfrüchten und Sesam möglich - EU-Bio/CO2-neutral	Einweichen nicht empfohlen. Nach dem Aufkochen bei niedriger Hitze und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen.
8	Linsen,schwarz (Beluga)	0,85 €	Kanada	- vegan, von Natur aus glutenfrei - Spuren von Gluten möglich	Mindestens 12 Stunden einweichen. Dann in frischem Wasser aufkochen und bei geschlossenem Deckel im reichlich Wasser 60-90 Minuten köcheln lassen.
9	Sojabohnen	0,55 €	Italien	- vegan - Spuren von Gluten möglich	Sojabohnen über Nacht einweichen, danach abwaschen. 1 Tasse Bohnen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 1,5 Stunden bei geringer Hitze garen.
10	Tellerlinsen	0,80 €	Türkei	- vegan, von Natur aus glutenfrei - Spuren von	Mindestens 6 Stunden einweichen. Nach dem Aufkochen bei mittlerer Hitze und bei geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten garen.
11	Weißer Bohnen	0,95 €	Kirgizstan	- vegan, von Natur aus glutenfrei - Spuren von Gluten, Erdnüsse, Sojabohnen,Milch, Schalenfrüchten Senf Sesamsamen möglich - EU-Bio/CO2-neutral	Mindestens 8 Stunden in zwei bis dreifacher Wassermenge einweichen. Danach in frischem Wasser aufkochen und bei geringer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.