

HÜLSENFRÜCHTE

Stand: 18. Mai 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	0,65 €	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	Kidneybohnen (rote Bohnen)	1,40 €	Österreich	- vegan, von Natur aus glutenfrei	Mindestens 12 Stunden einweichen. Dann in frischem Wasser aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.
4	Linsen, grün	1,20 €	Deutschland	- vegan, von Natur aus glutenfrei - Bioland	Einweichen nicht empfohlen. Nach den Aufkochen bei mittlerer Hitze ca. 30 min garen.
5	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.

6	Linsen, schwarz (Beluga)	1,20 €	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.
7	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.
8	Tellerlinsen	1,20 €	Österreich	- 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.
9	Weißer Bohnen	0,55 €	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.