Azukibohnen

festkochend, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
Azukibohnen*
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Aromatische und festkochende Allround-Bohne mit leicht süßlichem, nussigen Geschmack und kerniger Konsistenz. Aufgrund ihres mild süßen Geschmacks sind Azukibohnen besonders beliebt für Bohnenpüree und Eintöpfe. Der Anbau von Eiweißpflanzen wie Linsen, Bohnen oder Lupinen trägt zu einer vielfältigeren Fruchtfolge und damit zur Erhaltung der Bodengesundheit bei. Leguminosen benötigen im Anbau keinen Stickstoffdünger und reduzieren so die Belastung des Bodens. Gleichzeitig fördern sie durch die Anreicherung von Luftstickstoff in ihren Wurzeln die Bodenfruchtbarkeit. Außerdem dienen sie als wichtige Nahrungsgrundlage für Bestäuber wie beispielsweise Bienen.

Herstellung
Die Bohnen werden nach der Ernte gereinigt, sortiert und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
China

Verwendung
für Bohnenpüree, Eintöpfe, Salate, Suppen, Burger und als Beilage

Zubereitungshinweis
Bohnen waschen und 8 - 12 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Danach Wasser abgießen und Bohnen abspülen. 1 Tasse Azukibohnen mit etwa 3 Tassen Wasser einmal aufkochen und dann ca. 40-50 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen.

Lagerhinweis
Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Azukibohnen

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1281 kJ
Brennwert kcal	304 kcal
Fett	1,20 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,30 g
Kohlenhydrate	41,50 g
davon Zucker	3,10 g
Ballaststoffe	17,3 g
Eiweiß	23,10 g
Salz	0,023 g

Allergene

Eier oder Eiererzeugnisse
Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse
Fisch oder Fischerzeugnisse
glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse
Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse
Lupine oder Lupinenerzeugnisse
Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose
Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse
Sellerie oder Sellerieerzeugnisse
Senf oder Senferzeugnisse
Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse
Soja oder Sojaerzeugnisse
Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO_2)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse