

# Kidney Bohnen rot

weich kochend, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Kidney Bohnen\* rot

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Die wohl beliebteste ihrer Art - der milde, leicht süßliche Geschmack und die weiche Konsistenz zeichnen die rote Kidney Bohne aus. Sie sorgt für Farbtupfer in Gerichten. Kidney Bohnen dürfen in keinem Chili-Gericht fehlen. Sie behalten beim Kochen ihre Form und Farbe. 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 Chilis, Salate, Eintöpfe, Aufstriche, Burger, Wraps und Gemüsepfannen

## Zubereitungshinweis

Bohnen waschen und 8 - 12 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Danach Wasser abgießen und Bohnen abspülen. 1 Tasse Kidneybohnen mit etwa 3 Tassen Wasser einmal aufkochen und dann ca. 60-90 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Erst nach dem Kochen salzen.

## Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Rote Kidney Bohnen

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

<b>Brennwert kJ</b>	1334 kJ / 317 kcal kJ
<b>Fett</b>	1,50 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,20 g
<b>Kohlenhydrate</b>	40,00 g
<b>davon Zucker</b>	1,20 g
<b>Ballaststoffe</b>	23,4 g
<b>Eiweiß</b>	24,20 g
<b>Salz</b>	0,050 g

**Allergene****Eier oder Eierzeugnisse****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<sub>2</sub>)****Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**