

Bohnen schwarz

festkochend, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten

Bohnen* schwarz

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Schwarze Bohnen sind würzig-nussig im Geschmack und besonders beliebt in der mexikanischen Küche. Sie sind festkochend und behalten beim Kochen ihre Form. 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 deftige Eintöpfe, Bohnenpüree, Salate, Suppen, Mais- und Hirsegerichte, aber auch für Dips und Aufstriche

Zubereitungshinweis

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

Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Schwarze Bohnen

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1281 kJ / 304 kcal kJ
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 Eierzeugnisse

Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse

Fisch oder Fischerzeugnisse

glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse

Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse

Lupine oder Lupinerzeugnisse

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 SO₂)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse