

# **Bohnen weiß**

mehlig kochend, abgepackt im Hause Rapunzel

## **Zutaten**

Bohnen\* weiß

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## **Allgemein**

Weiße Bohnen kochen mehlig, schmecken angenehm mild und nehmen das Aroma von Kräutern und Gewürzen sehr gut auf. Sie werden weich und cremig, ohne zu zerfallen. Weiße Bohnen sind besonders beliebt in der italienischen Küche als Antipasti und für Minestrone. 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 Antipasti, Minestrone, Aufstriche, Eintöpfe und Salate

## **Zubereitungshinweis**

Bohnen waschen und 8 - 12 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Danach Wasser abgießen und Bohnen abspülen. 1 Tasse weiße 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**

Weiße Bohnen

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

Brennwert kJ	1193 kJ
Brennwert kcal	284 kcal
Fett	1,60 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,20 g
Kohlenhydrate	34,70 g
davon Zucker	2,00 g
Ballaststoffe	23,2 g
Eiweiß	21,10 g
Salz	0,010 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<sub>2</sub>)**

---

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**