

Mungbohnen

weich kochend, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten

Mungbohnen*

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Mungbohnen sind leicht süßlich und dezent nussig im Geschmack. Sie haben eine kurze Einweichzeit von nur 1-2 Stunden und sind nach nur 30 Minuten Kochzeit gar. Besonders beliebt sind die weichkochenden Bohnen in der asiatischen Küche für Wok-Gerichte. In Indien zählt die Mungbohne zu den Grundnahrungsmitteln. Aus ihr werden unter anderem Glasnudeln und Mung Dal hergestellt. 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)

Usbekistan

Verwendung

für Salate, Eintöpfe, Suppen, Wokgerichte und als Beilage

Zubereitungshinweis

Bohnen waschen und 1 - 2 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Danach Wasser abgießen und Bohnen abspülen. 1 Tasse Mungbohnen mit etwa 3 Tassen Wasser einmal aufkochen und dann ca. 30 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Erst nach dem Kochen salzen.

Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Mungbohnen

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1281 kJ / 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 Eierzeugnisse

Erdnüsse oder Erdnüssezeugnisse

Fisch oder Fischerzeugnisse

glutenhaltiges Getreide oder Getreidezeugnisse

Krebstiere oder Krebstierzeugnisse

Lupine oder Lupinenerzeugnisse

Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose

Schalenfrüchte oder Schalenfrüchterzeugnisse

Sellerie oder Selleriezeugnisse

Senf oder Senferzeugnisse

Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse

Soja oder Sojaerzeugnisse

Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO₂)

Weichtiere oder Weichtierzeugnisse