

# Kichererbsen

weich kochend, behalten ihre Form und Farbe, aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Kichererbsen\*

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Wertvolle Proteinquelle für Vegetarier und Veganer! Kichererbsen schmecken leicht würzig und besitzen ein angenehm mildes Aroma. Ihr Eiweißgehalt und ihre wertvollen Ballaststoffe machen sie unverzichtbar für die vegetarische und vegane Küche. Kichererbsen behalten beim Kochen ihre schöne Form. Rapunzel engagiert sich seit vielen Jahren für den Anbau von Hülsenfrüchten in Europa. Denn der Anbau heimischer 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 Kichererbsen werden nach der Ernte gereinigt und abgepackt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Italien

## Verwendung

für asiatisch-orientalische Gerichte, wie z.B. Dal, Falafel oder Hummus, für Salate, Burger, Eintöpfe oder geröstet als Knabberei. Besonders beliebt auch in Kombination mit Reis, Quinoa oder Cous-Cous

## Zubereitungshinweis

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

## Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Kichererbsen

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

## Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	1420 kJ
<b>Brennwert kcal</b>	338 kcal
<b>Fett</b>	6,04 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,90 g
<b>Kohlenhydrate</b>	42,10 g
<b>davon Zucker</b>	3,50 g
<b>Ballaststoffe</b>	18,0 g
<b>Eiweiß</b>	19,80 g
<b>Salz</b>	< 0,010 g

## Allergene

<b>Eier oder Eierzeugnisse</b>
<b>Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse</b>
<b>Fisch oder Fischerzeugnisse</b>
<b>glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse</b>
<b>Krebstiere oder Krebstierzeugnisse</b>
<b>Lupine oder Lupinerzeugnisse</b>
<b>Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose</b>
<b>Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse</b>
<b>Sellerie oder Sellerieerzeugnisse</b>
<b>Senf oder Senferzeugnisse</b>
<b>Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse</b>
<b>Soja oder Sojaerzeugnisse</b>
<b>Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO<sub>2</sub>)</b>

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

UST-IdNr.: DE 129088402

