Erbsen grün, halb, geschält

festkochend, aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
Erbsen* grün geschält
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Vielseitige Hülsenfrucht - geschälte halbe grüne Erbsen sind der würzige und festkochende Klassiker für Eintöpfe und Suppen. Sie sind schnell zubereitet, da sie nicht eingeweicht werden müssen. 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 in der Hülse ausgereiften Samen werden kurz vor dem Ausfallen geerntet, geschält, anschließend halbiert und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Italien

Verwendung
für Deftiges. Für Suppen, Aufläufe, Risotto, Aufstriche, Salate, Eintöpfe und als Beilage

Zubereitungshinweis
Kein Einweichen nötig. Erbsen waschen, 1 Tasse Erbsen mit etwa 3 Tassen frischem Wasser einmal aufkochen und dann ca. 30 - 40 Min. bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Erst nach dem Kochen salzen. Die Erbsen kochen bissfest.

Lagerhinweis
Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Erbsen grün

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1274 kJ
Brennwert kcal	302 kcal
Fett	1,40 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,20 g
Kohlenhydrate	41,20 g
davon Zucker	2,80 g
Ballaststoffe	16,6 g
Eiweiß	22,90 g
Salz	0,065 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_2)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse