

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 / 302 kcal kJ
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 Eierzeugnisse****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 SO₂)****Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**