

# Chana Dal, Kichererbsen halb, geschält

weich bis fest kochend, aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Kichererbsen\* geschält, halbiert

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Chana Dal besteht aus halben, geschälten Kichererbsen. Diese werden in Italien angebaut. Chana Dal ist in der ayurvedischen und indischen Küche nicht wegzudenken. Es wird gewöhnlich mit Ghee, verschiedenen Gewürzen und Gemüse der Saison zubereitet und pur oder zu Reis serviert. Chana Dal schmeckt wie auch die Kichererbse selbst mild und leicht nussig. 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

Kichererbsen werden nach der Ernte gereinigt, geschält, halbiert und abgepackt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Italien

## Verwendung

für Dal, Currys, Humus, Falafel, Dips und süße Desserts

## Zubereitungshinweis

Chana Dal waschen und 8-12 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Danach Wasser abgießen und Dal abspülen. 1 Tasse Dal mit etwa 3 Tassen frischem Wasser einmal aufkochen und mit geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Bissfest in ca. 15 Minuten oder in ca. 45 Minuten für Dal kochen. Erst nach dem Kochen salzen.

## Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Chana Dal - Kichererbsen halb, geschält

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

## Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	1509 kJ / 358 kcal kJ
<b>Fett</b>	6,70 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,90 g
<b>Kohlenhydrate</b>	46,00 g
<b>davon Zucker</b>	2,40 g
<b>Ballaststoffe</b>	11,0 g
<b>Eiweiß</b>	23,00 g
<b>Salz</b>	0,020 g

## Allergene

**Eier oder Eierzeugnisse**

**Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse**

**Fisch oder Fischerzeugnisse**

**glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse**

**Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse**

**Lupine oder Lupinerzeugnisse**

**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**