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.

Lagerhinweis
Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Chana Dal - Kichererbsen halb, geschält

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1509 kJ
Brennwert kcal	358 kcal
Fett	6,70 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,90 g
Kohlenhydrate	46,00 g
davon Zucker	2,40 g
Ballaststoffe	11,0 g
Eiweiß	23,00 g
Salz	0,020 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 SO2)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse