

# LINSEN, BOHNEN, ERBSEN...

## - GARZEITEN -

In vielen Rezepten ist das Abtropfgewicht von Hülsenfrüchten angegeben. Dabei gilt die Faustregel: Beim Einweichen und Kochen **verdoppelt** sich in etwa das Gewicht im Vergleich zur Trockenware.

### ALBLINSEN.....

Kochzeit: 20 Minuten

### BELUGALINSEN.....

Kochzeit: 20 Minuten

### ROTE LINSEN.....

Kochzeit: 15-30 Minuten kochen  
zerfallen bei zu langer Garzeit  
gut geeignet für Aufstriche und Teige

### KIDNEYBOHNEN ROT UND SCHWARZ.....

Einweichzeit: 12 Stunden

Kochzeit: 1 Stunde

### MUNGBOHNEN.....

Einweichzeit: 2 Stunden

Kochzeit: 15-20 Minuten

auch zur Anzucht von Sprossen geeignet

## WEIßE BOHNEN.....

Einweichzeit: 12 Stunden

Kochzeit: 1 Stunde

## KICHERERBSEN.....

Einweichzeit: 12 Stunden

Kochzeit: 1 Stunde

## ERBSEN GRÜN.....

Einweichzeit: 12 Stunden

Kochzeit: 1 Stunde

## LINSENBRATLINGE.....

Linsemischung mit der 1,5fachen Menge Wasser zu einem flüssigen Teig verrühren, 20 Min. quellen lassen, mit einem Löffel in eine Pfanne mit Öl geben, wenn die Oberfläche gestockt ist, wenden  
125g Trockenmischung = 1 Portion

## FALAFEL MISCHUNG.....

Falafel Mischung mit der gleichen Menge Wasser verrühren, 30 Min. quellen lassen, Bällchen oder Bratlinge formen und in Öl frittieren



### **Einfach So**

Westenstr. 15 - 85072 Eichstätt

Telefon 08421 8918968

[www.unverpackt-eichstaett.de](http://www.unverpackt-eichstaett.de)