






Hülsenfrüchteküche

„Bo(h)n Appetit“

Fast alle Hülsenfrüchte müssen gekocht werden.
Durch das Einweichen werden sie leichter verdaulich und schneller gar.

	Einweichen	Kochzeit
Gelbe und Rote Linsen 	nicht notwendig	15-30 min
Berg-, Teller- und Belugalinsen 	nicht notwendig	30-40 min
Bohnen 	8-12 h	45-90 min
Kichererbsen 	12 h	60-90 min
Sojabohnen 	12 h	60-90 min



Hülsenfrüchte aus dem Glas oder aus der Dose sind besser als ihr Ruf und gerade für die schnelle Küche perfekt.

Nachteile: mehr Müll in Form von Dosen und höherer Preis.



Als Faustregel gilt: je größer die Hülsenfrucht, desto länger Einweich- und Kochzeit!