

So kocht ihr Hülsenfrüchte im Thermomix®

Hülsenfrüchte waschen, dann je nach Sorte in reichlich Wasser 8–12 Std. einweichen. Anschließend Einweichwasser abgießen und Bohnen & Co. in einem Sieb gut mit kaltem Wasser abspülen. Dann mit frischem Wasser garen. Je nachdem wofür ihr die Hülsenfrüchte verwenden wollt, gibt es folgende drei Möglichkeiten.

1. Für Salate oder Pfannengerichte bereitet ihr die Hülsenfrüchte am besten im Gareinsatz zu. So behalten sie ihre Form. In den Gareinsatz einwiegen, mit reich-

lich Wasser in den Mixtopf geben (Maximalmenge des Mixtopfs beachten!). Bei 100 °C/Stufe 1 entsprechend der Garzeit kochen.

2. Für Pürees oder Dips, wenn es nicht stört, dass Linsen & Co. beim Garen etwas zerkleinert werden, könnt ihr diese auch direkt im Mixtopf kochen.

3. Für Suppen oder Eintöpfe Hülsenfrüchte mit den anderen Zutaten im Gericht garen.

	Einweichen	Kochzeit*	Konsistenz	Perfekt für
Linsen				
Rote Linsen	nein	ca. 5–10 Min./100 °C/Stufe 1	weichkochend	Suppen, Currys, Aufstriche, Bratlinge
Gelbe Linsen	nein	ca. 5–10 Min./100 °C/Stufe 1	weichkochend	Suppen, Currys, Aufstriche, Bratlinge
Grüne Linsen	nein	ca. 30 Min./100 °C/Stufe 1	festkochend	Salate, Dips
Belugalinsen	nein	ca. 20–30 Min./100 °C/Stufe 1	festkochend	Salate, als Beilage
Berglinsen	nein	ca. 20–30 Min./100 °C/Stufe 1	festkochend	Bratlinge, Salate
Puy-Linsen	nein	ca. 20–30 Min./100 °C/Stufe 1	festkochend	Suppen, Salate, Beilagen
Tellerlinsen	nein	ca. 20–30 Min./100 °C/Stufe 1	weichkochend	Suppen, Eintöpfe, Dips
Pardinalinsen	nein	ca. 30 Min./100 °C/Stufe 1	festkochend	Salate, als Beilage, Bratlinge
Erbsen				
Grüne und gelbe Erbsen	8–12 Std.	ca. 60–90 Min./100 °C/Stufe 1	festkochend	Suppen, Salate, Dips
Schälernerbsen	nein	ca. 30–45 Min./100 °C/Stufe 1	sämig kochend	Eintopf
Kichererbsen	8–12 Std.	ca. 60–90 Min./100 °C/Stufe 1	weichkochend	Aufstriche, Currys, Salate, Dips
Bohnen				
Kidneybohnen	8–12 Std.	ca. 60–90 Min./100 °C/Stufe 1	weichkochend	Salate, Chilis, Burger, Dips
Weißer Bohnen	8–12 Std.	ca. 60 Min./100 °C/Stufe 1	weichkochend	Eintöpfe, Salate, Aufstriche
Weißer Riesenbohnen	8–12 Std.	ca. 60–90 Min./100 °C/Stufe 1	weichkochend	Eintöpfe, Pürees, Bratlinge, Suppen
Wachtelbohnen (auch als Pintobohnen erhältlich)	8–12 Std.	ca. 45–60 Min./100 °C/Stufe 1	weichkochend	Salate, Eintöpfe, Püree, Dips
Mungbohnen	8–12 Std.	ca. 30 Min./100 °C/Stufe 1	weichkochend	Suppen, Salate
Mung Dhal (halbierte und geschälte Mungbohnen)	nein	ca. 10–15 Min./100 °C/Stufe 1	weichkochend	Curry, Suppen
Feuerbohnen/ Bunte Riesenbohnen/ Käferbohnen	8–12 Std.	ca. 60–90 Min./100 °C/Stufe 1	weichkochend	Salate, als Beilage
Ackerbohnen/ Dicke Bohnen	8–12 Std.	ca. 45 Min./100 °C/Stufe 1	weichkochend	Salate, als Beilage, Eintöpfe
Schwarze Bohnen	8–12 Std.	ca. 60 Min./100 °C/Stufe 1	festkochend	Eintöpfe, Salate, Burger, Dips

*Je nach Hersteller und Lagerungszeit können die Kochzeiten variieren, Garzeiten ggf. anpassen.