

Steirische Käferbohnen g.U.



Steirische Käferbohnen (*Phaseolus coccineus*) g.U. (geschützte Ursprungsbezeichnung) sind schwarz-violett gesprenkelte Bohnen und gehören zu den Hülsenfrüchten.

Inhaltsstoffe

Die Käferbohne ist ein besonders guter Eiweißlieferant (20 %). Weitere Inhaltsstoffe sind Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, B-Vitamine, Vitamin C, Phytoöstrogene, etc. Den enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen sagt man nach cholesterinsenkende, entzündungshemmende und krebsvorbeugende Wirkungen zu haben. Die Ballaststoffe in der Käferbohne fördern die Verdauung, bewirken eine längere Sättigung und sorgen für einen regulierten Blutzucker- und Cholesterinspiegel.

Besonderes

WICHTIG: Vor dem Kochen müssen die Bohnen 12-14 Stunden in Wasser einweichen! Die Käferbohne, so wie wir sie verkaufen, ist ein Rohprodukt und darf nur im gekochten Zustand verzehrt werden.

Werden Käferbohnen zu pikanten Speisen verwendet, sollte man das Kochwasser salzen, wenn man sie in Süßspeisen verarbeiten will, kann man das Kochwasser zuckern.

Verwendung

Ein typisch Steirisches Gericht ist der Käferbohnen Salat. Käferbohnen einweichen, am nächsten Tag kochen, abkühlen lassen und dann mit unserem Kernöl, einem Essig nach Wahl, Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Für den kleinen Schärfe-Kick noch Rettich dazu reiben.

Die gekochten Käferbohnen kann man aber auch zu Suppen verarbeiten, ein Käferbohnenpüree machen oder in Mehlspeisen verarbeiten. In Süßspeisen sind Käferbohnen sehr gut als Alternative zu Maroni geeignet.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich

Energie	898 kJ/ 218 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	43 g
davon Zucker	6,0 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	g
Salz	0,01 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

12 Monate. Trocken, vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

Allergene

Hülsenfrucht - Käferbohne.

Ölmühle Hartlieb GmbH
Mühlweg 1
A-8451 Heimschuh
03452/82551
www.hartlieb.at