



## Einweich- und Kochzeiten Linsen + Bohnen + Erbsen

	<b>Produkt</b>	<b>Einweichzeit + Kochzeit</b>	<b>Kochzeit ohne Einweichzeit</b>	<b>Verwendungsempfehlung</b>
Linsen	Teller Linsen	ca. 12 Stunden einweichen + 10 Min.	45 Min.	Suppen, Eintöpfe, Salate
	Rote Linsen	Nicht erforderlich	10 Min.	Suppen, Salate, Dips
	Pardina Linsen	Nicht erforderlich	20 - 40 Min.	Salate, Eintöpfe, Suppen
	Beluga Linsen	ca. 12 Stunden einweichen + 10 - 20 Min.	20 - 30 Min.	Salate, Gemüse- & Nudelgerichte
	Berglinsen	Nicht erforderlich	30 Min.	Suppen, Salate, Gemüsegerichte
	Gelbe Linsen	Nicht erforderlich	10 Min.	Suppen, Salate, Aufstriche
Bohnen	Weißer Bohnen	ca. 12 Stunden einweichen + 60 Min.	90 - 120 Min.	Suppen, Salate, Eintöpfe
	Wachtelbohnen	ca. 12 Stunden einweichen + 60 Min.	90 - 120 Min.	Salate, Aufstriche, Pfannengerichte
	Red Kidney Bohnen	ca. 12 Stunden einweichen + 60 Min.	90 - 120 Min.	Chili sin Carne, Eintöpfe, Salate
	Weißer Riesenbohnen	ca. 12 Stunden einweichen + 90 - 120 Min.	120 - 180 Min.	Salate, Mediterrane Antipasti, Pfannengerichte
Erbsen	Grüne & gelbe Erbsen	ca. 12 Stunden einweichen + 60 Min.	120 Min.	Eintöpfe, Suppen, Gemüsebeilagen
	Grüne & gelbe Schäl'erbsen	Nicht erforderlich	60 - 90 Min.	Eintöpfe, Cremige Suppen, Püree
	Grüne & gelbe Schäl'erbsen halbiert	Nicht erforderlich	60 - 90 Min.	Eintöpfe, Cremige Suppen, Bratlinge
	Kichererbsen	ca. 12 Stunden einweichen + 45 - 60 Min.	90 - 180 Min.	Salate, Hummus, Falafel