














ZUBEREITUNGSMETHODEN UND KOCHZEITEN







HÜLSENFRÜCHTE:

	Bohnen, Kichererbsen, Süßlupine	Über Nacht einweichen Kochzeit: 45-60 Minuten
	Belugalinsen	Kochzeit ohne Einweichen: ca. 20 Minuten
	Mungbohnen	mind. 4 Stunden einweichen Kochzeit: 30 Minuten
	Rote Linsen	Kochzeit ohne Einweichen: 10-15 Minuten
	Schwäbische Linsen	Kochzeit ohne Einweichen: ca. 25-30 Minuten

GETREIDEPRODUKTE:

	Bauernspätzle aus Hartweizengrieß	Kochzeit: ca. 11 Minuten
	Echter brauner Basmatireis	Kochzeit: 30-35 Minuten
	Echter weißer Basmatireis, Milchreis, Risottoreis	Kochzeit: 10-15 Minuten
	Fusilli aus Kichererbsen, Strozzapreti aus roten Linsen	Kochzeit: ca. 5 Minuten
	Langkornreis (braun)	Kochzeit: 35-40 Minuten
	Maisgrieß (Polenta)	Kochzeit: 20 Minuten
	Nudeln aus Reis (Penne)	Kochzeit: ca. 7-8 Minuten
	Reismischung	Kochzeit: 2 Tassen Wasser aufkochen, 1 Tasse Reismischung zugeben, bei geringer Hitze 40 Minuten köcheln lassen bis das Wasser aufgenommen wurde.

TROCKENSORTIMENT:

	Falafelmischung (Provence/Arabica)	250g Falafelmischung mit 250 ml heißem Wasser anrühren und für 20 Min. quellen lassen, dann Bratlinge formen und in der Pfanne ausbraten. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas Wasser ergänzen.
	Linsenbratlinge	500g der Mischung und mit 850ml lauwarmen Wasser zu einem flüssigen Teig verrühren. 20 Min. quellen lassen. Den Teig mit einer Schöpfkelle in eine Pfanne geben und in heißem Fett gold-braun braten. Den Bratling erst wenden, wenn die Oberfläche gestockt ist.
	Puddingpulver (Vanille und Schoko)	Für 4 Portionen: 40g Puddingpulver mit 2 gehäuften El (40g) Zucker mischen. Nach und nach mit mind. 6 El von 1/2l Milch glatt rühren. Übrige Milch aufkochen, von der Kochstelle nehmen und angerührtes Pulver einrühren. Pudding unter Rühren mind. 1 Minute kochen.
	Sojaschnetzel (grob/fein)	100g Sojaschnetzel in 200-300ml Brühe oder Wasser 10 Minuten aufquellen lassen. Wenn das Gericht viel Flüssigkeit enthält z.B. bei vegetarischer Bolognese, kann das Sojaschnetzel auch direkt dazu gegeben werden und in der Flüssigkeit quellen.
	Sonnenblumenhack	100g Sonnenblumenhack in 200-300ml Brühe oder Wasser 10 Minuten aufquellen lassen. Wenn das Gericht viel Flüssigkeit enthält z.B. bei vegetarischer Bolognese, kann das Sonnenblumenhack auch direkt dazu gegeben werden und in der Flüssigkeit quellen.
	Soßenpulver (hell/dunkel)	2 leicht gehäufte El (25g) in 1/4 Liter warmes Wasser (max. 60°C) einrühren und 3-5 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Aus Wunsch mit Weißwein oder Sahne/Sojasahne verfeinern.