

Zubereitungsinformationen und Kochzeiten

Hülsenfrüchte:

Bohnen, Kichererbsen, Süßlupine, grüne Erbsen,	Über Nacht einweichen Kochzeit: 45-60 Minuten
Belugalinsen	Kochzeit ohne Einweichen: ca. 20 Minuten
Rote Linsen	Kochzeit ohne Einweichen: ca. 60 Minuten
Berglinsen	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, Fusilli aus Vollkorn und Dinkel, Drelli aus Dinkel	Kochzeit: ca. 5 Minuten
Maisgrieß (Polenta)	300ml Wasser aufkochen und 125g Maisgrieß (Polenta) einrühren. Nach Bedarf würzen und zubereiten.
Reismischung	Kochzeit: 2 Tassen Wasser aufkochen, 1 Tasse Reismischung zugeben, bei geringer Hitze 40 Minuten köcheln lassen bis das Wasser aufgenommen wurde.
Langkornreis (braun)	Kochzeit: 35-40 Minuten
Penne aus Vollkorn und Dinkel	Kochzeit: ca. 10 Minuten
Hirse	1-2 Stunden einweichen lassen. Kochzeit: ca. 1-2 Stunden
Bayerische Minestrone	Über Nacht einweichen lassen

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.
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.
Puddingpulver (Schoko/Vanille)	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.
Haferdrink-Pulver	Mischverhältnis: 1 gehäufter Esslöffel (ca. 10 Gramm) auf 100ml Wasser. Angerührter Haferdrink ist im Kühlschrank bis zu 5 Tage haltbar.
Linsenkicherlinge	500g Packungsinhalt reicht für ca. 4 Portionen & 10 Kichertaler Packungsinhalt in eine Schüssel geben und mit 850ml lauwarmen Wasser zu einem flüssigen Teig verrühren. 30min quellen lassen. Den Teig mit einem Esslöffel in eine Pfanne geben und in heißen Fett gold-braun braten. Den Taler erst wenden, wenn die Oberfläche gestockt ist.