

Kidneybohnen



Photo by Ela Haney on pexels.com

Rotbraun bis violett, mit leicht süßlichem Geschmack und angenehm mehlig-weicher Konsistenz sind die gekochten Kidneybohnen eine wertvolle Ergänzung unseres täglichen Menüs. Sie behalten ihre Form beim Garen bei, platzen nicht auf und absorbieren die Aromen anderer Zutaten auf sehr feine Art. So eignen sie sich gut für Suppen, Eintöpfe, Salate und Aufläufe sowie vegane Desserts.

KIDNEYBOHNEN FÜR DIE UMWELT UND DAS TIERWOHL

Ein erster Schritt zur Nachhaltigkeit ist schon mit dem verpackungsfreien Einkauf getan. Außerdem werden bei der Herstellung des Produktes keine genetisch veränderten Organismen bzw. ihre Stoffwechselprodukte (GVO) eingesetzt.

Hinzu kommt, dass die geschmacklichen und ernährungsphysiologischen Eigenschaften von Kidneybohnen sie zu einem guten proteinreichen Ersatz für Fleisch machen. Dadurch wird eine abwechslungsreiche vegane Diät ermöglicht, was eine positive Auswirkung auf das Tierwohl als auch die Umwelt hat, da pflanzliches Protein weniger Wasser verbraucht als tierisches.

Wie viel Dosen werden eingespart?

Im herkömmlichen Supermarkt werden Kidneybohnen in der Regel in 250 Gramm Dosen (Abtropfgewicht) angeboten, die aus Aluminium-/Weißblech bestehen. Migori bezieht Kidneybohnen in Papiersäcken zu jeweils 25 Kilogramm und verkauft sie verpackungsfrei. Damit werden pro 25 Kilogramm Papiersack zirka 100 Dosen gespart. Hinzu kommen die gesparten CO₂-Emissionen, da mit den Dosen eine Menge Wasser transportiert wird.

**100
Dosen
gespart**





Kidneybohnen für den Körper – Kidneybohnen können viel mehr als wir denken. So liefern sie viele Ballaststoffe und wichtige Vitamine, wie A, E, B1 und B2. Bemerkenswert ist auch der hohe Magnesiuminhalt, der für starke Nerven und gesunde Muskeln sorgt. Darüber hinaus sind Kidneybohnen eine hervorragende Proteinquelle. Mit 21 Gramm Pflanzeneiweiß pro 100 Gramm sind sie eine nachhaltigere Alternative zum Steak. Das macht sie besonders wertvoll für vegetarische/vegane Ernährung sowie für Sportler, die ihre Muskeln effektiv aufbauen möchten. Neben der Eiweißzufuhr ist der größte Vorteil, dass die Bohnen nur wenig Kalorien haben, was sie ideal für eine ausgewogene Diät macht.

Bei der Zubereitung sollte man beachten, dass die Kidneybohnen über Nacht (ca. 12 Stunden) im Wasser eingeweicht werden müssen. Kidneybohnen sind unverzichtbar für Chili con Carne oder vegane Chilis, da sie die Aromen anderer Zutaten besonders gut aufnehmen. Außerdem sind sie perfekt für Salate und Eintöpfe geeignet. Sie sind eine Hülsenfrucht und somit reich an Stärke und Kohlenhydrate: deswegen ersetzen sie problemlos herkömmliche Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g (Quelle: Lieferant):

Energie (inkl. Ballaststoffe)	1201 kJ / 286 kcal
Fett	1,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	36,5 g
davon Zucker	1,1 g
Ballaststoffe	21,3 g
Eiweiß	21,1 g
Salz (rechnerisch aus Natrium)	0,05 g

ZUSÄTZLICHE PRODUKTINFORMATIONEN

Was müsst ihr bei der Lagerung beachten?

Die Kidneybohnen solltet ihr immer kühl und trocken lagern. Zum Beispiel könnt ihr die Kidneybohnen in einem Glas oder einem Sack verstauen, in eurer Küche, im Haushaltsraum oder im Keller. Das MHD findet ihr jeweils bei migori im Ladengeschäft auf den entsprechenden Behältern.

Allergene

Glutenhaltige Getreide	Kann Spuren enthalten
Krebstiere und	
Krebserzeugnisse	Nein
Eier und Eierzeugnisse	Nein
Fische und Fischerzeugnisse	Nein
Erdnüsse und	
Erdnusserzeugnisse	Nein
Soja und Sojaerzeugnisse	Nein
Milch und Milcherzeugnisse	
einschließlich Laktose	Nein
Schalenfrüchte und	
Schalenfruchterzeugnisse	Nein
Sellerie und Sellerieerzeugnisse	Nein
Senf und Senferzeugnisse	Nein
Sesam und Sesamerzeugnisse	Nein
Lupinen und Lupinenerzeugnisse	Nein
Weichtiere und Weichtiererzeugnisse	Nein
Schwefeldioxid und	
Sulphite (SO ₂ >10mg/kg)	Nein



Kidneybohnen für die Seele – Eine der beliebtesten Speisen der Welt kann dank Kidneybohnen umweltschonender zubereitet werden. Das ist nicht nur genauso genussvoll, sondern auch noch gesünder, denn die roten Bohnen sind bestens geeignet, um den pH-Wert des Körpers zu senken und so Müdigkeit, Übergewicht, schlechter Haut oder Zahnproblemen vorzubeugen – und das hebt definitiv den Wohlfühlfaktor.

KIDNEYBOHNEN-BURGER

Zutaten (4 Stück):

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Möhre
- 2 Stiele Petersilie
- 250g Kidneybohnen
- 3 EL Öl
- 4 EL kernige Haferflocken
- 200 g Römersalat
- 2 Tomaten
- 4 Kaiserbrötchen
- 4 EL Tomatenketchup
- 4 Scheiben Cheddar-Käse
- Gemahlener Koriander, Salz, Pfeffer

Zubereitung – 30 Minuten (+ die benötigte Zeit für Kidneybohnen: über Nacht Einweichen und ca. 60 Minuten Kochen):

1. Kocht die über Nacht eingeweichten Kidneybohnen ca. 60 Minuten, wäscht sie in einem Sieb an und lasst sie gut abtropfen.

2. Schält eine Zwiebel, Knoblauch und Möhren. Würfelt/reibt sie fein. Wäscht die Petersilie, schüttelt sie trocken und hackt sie fein.

3. Erhitzt 1 EL Öl in einer Pfanne, brätet Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin an, nimmt sie vom Herd.

4. Gebt die Bohnen in eine Schüssel und zerstampft sie. Dann gebt Knoblauch, Zwiebeln, Möhren, Haferflocken und Petersilie dazu und vermengt alles. Schmeckt die Masse mit Koriander, Salz und Pfeffer ab und formt daraus vier flache Frikadellen.

5. Wäscht den Salat und trocknet ihn. Schält die zweite Zwiebel und schneidet sie in Ringe. Wäscht die Tomaten und schneidet sie in dünne Scheiben. Erhitzt 2 EL Öl in einer Pfanne und brätet die Frikadellen darin unter Wenden an (ca. 10 Minuten).

6. Halbiert die Kaiserbrötchen. Bestreicht die untere Brötchenhälfte mit Ketchup, legt den Salat und die Tomaten darauf. Gebt die Frikadellen auf die Tomaten, belegt mit je einer Scheibe Cheddar (oder einem veganen Käse). Gebt die Zwiebelringe darauf, legt die obere Brötchenhälfte auf.