Tips und Tricks Rund Um Bohnen

Kategorien: Kartoffel-, Gemuesegerichte, Info

Zutaten für: 1 Rezept

Anleitung:

Bohnen-Info Supersaftig, herzhaft und butterzart. So werden die Bohnen, wenn man Sie nur ganz leicht gart. Frischetest: Bohnen muessen fest und knackig sein. Man sollte sie Glatt durchbrechen koennen. Die Bruchstelle muss saftig gruen sein. Haltbarkeit: Bohnen moeglichst immer sofort verwenden. Ohne Kuehlung Sind sie nur wenige Stunden knackig-frisch. Lose und trocken halten Sie sich im Gemuesefach des Kuehlschranks maximal zwei Tage. Inhaltsstoffe: Bohnen haben nur 36 kcal pro 100 g. Ausserdem Enthalten sie viel Eiweiss, Vitamin C und Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium, Eisen und Jod. Zubereitung: Bohnen nie roh essen. Sie enthalten den giftigen Eiweiss-Stoff Phasin. Er wird beim Kochen abgebaut. Bohnen mindestens 7 Maximal 10 Minuten kochen.