HÜLSENFRÜCHTE Zubereitung

(alle Zutaten aus biologischer Landwirtschaft)

Zutaten:

- 500g Hülsenfrüchte
- 1 Esslöffel Koriander ganz
- 1 Teelöffel Wacholderbeeren ganz
- 3 Lorbeerblätter
- ½ Teelöffel naturbelassenes Kristallsalz

Zubereitung:

1. Hülsenfrüchte in kaltem Wasser einweichen (bis zu 2 Tage), das Wasser nach jeweils 8 Stunden wechseln und die Hülsenfrüchte abspülen. Nach ca. einem Tag können die Hülsenfrüchte nach Bedarf auch zum keimen gebracht werden. Beim Keimvorgang die Hülsenfrüchte ca. alle 12 Stunden abschwemmen.

2. Die Hülsenfrüchte nach dem Einweichen bzw. Ankeimen gemeinsam mit Koriander, Wacholderbeeren und Lorbeerblättern (wahlweise auch Kardamomsamen) ca. 60 Minuten dämpfen oder in 2 Liter Wasser leicht köcheln (die angekeimten Sprossen nach ca. 2-3 Tagen Keimzeit ca. 30 Minuten dämpfen oder leicht köcheln).

3. Das Kochwasser anschließend abseihen und die Lorbeerblätter entfernen (der Kochsud kann für die Zubereitung von Suppen oder weiteren Gerichten verwendet werden).

4. Das naturbelassene Kristallsalz sofort nach dem Abseihen den Hülsenfrüchten beimengen um die Haltbarkeit bei der weiteren Verarbeitung zu gewährleisten.
   Sollte der Kochsud weiter verwendet werden, diesem ebenso sofort nach dem Abseihen naturbelassenes Kristallsalz beimengen.

5. Die Hülsenfrüchte sind nun bereit zur weiteren, liebevollen Verarbeitung!

➔ Hülsenfrüchte salzlos dämpfen bzw. köcheln, ansonsten können Blähungen auftreten!