

Schwarze Bohne

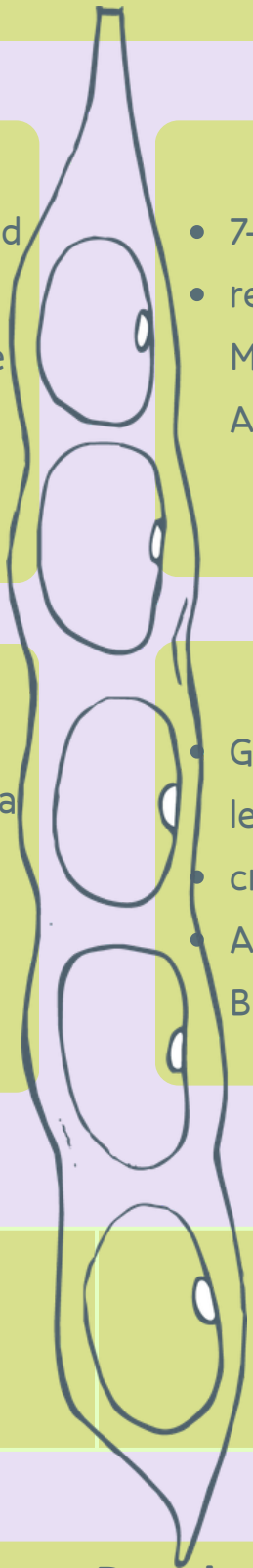
Schwarze Bohne

Sorten & Aussehen

- Vorkommen als Buschbohne und als Stangenbohne
- bekannteste Sorte: Black Turtle
- Bohnen: blau-violett bis tiefschwarz
- 5-6 Samen pro Hülse

Das steckt drin

- 7-9g/100g Eiweiß
- reich an Ballaststoffen, Eisen, Magnesium, Kalium, Folsäure und Antioxidantien



Anbau

- Anbau v.a. in Brasilien, Mexiko, Vereinigte Staaten, Indien, Kenia
- auch in Deutschland möglich
- sonneliebend, frostempfindlich

In der Küche

- Geschmack: würzig, süßlich, leicht bittere Note
- cremige Konsistenz
- Anwendung in Chili sin Carne, Burritos, Frijoles und Eintöpfen

Einweichzeit
8-12h

Kochzeit
60-90 Min.

Wusstest Du schon?

Die glänzend schwarze Farbe entsteht durch Anthoyane, wasserlösliche Pflanzenstoffe, die z.B. auch in Brombeeren vorkommen.