

Garzeiten Hülsenfrüchte

So wird's richtig gar

	Kichererbsen		ungeschälte Erbsen, Sojabohnen		Bohnen (z. B. weiße, rote, schwarze)		Mung-, Adzukibohnen		geschälte Erbsen, ungeschälte Linsen		geschälte Linsen	
Garflüssigkeit bezogen auf die Menge an Hülsenfrüchten in g	3,5-4 fach	3-3,5 fach	3-3,5 fach	3 fach	2,5-3 fach	2,5 fach						
Einweichen	ja						nein*		nein			
Kochzeit in Minuten	60-120	45-60	30-45	20-30	10-15							
Nachquellzeit in Minuten	mind. 30-60						mind. 15-30		mind. 10-20			

* Einweichen verkürzt die Kochzeit um etwa 10–15 Minuten.