



Mungobohnenkeimlinge

Herkunft der Mungobohne

Die Mungobohne (*Vigna radiata*) gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*) und stammt ursprünglich aus Indien und China. Sie ist mittlerweile in ganz Südostasien verbreitet und ist vor allem in Indien eine beliebte Proteinquelle. Nicht nur ihre Bohnen werden gerne zubereitet, auch ihre ausgekeimten Sprossen sind zum Verzehr geeignet. In Deutschland werden diese Keime fälschlicherweise oft als Sojasprossen bezeichnet. Die Mungobohne ist nahe verwandt mit der **Sojabohne** und sieht ihr zum Verwechseln ähnlich.

Aroma und Inhaltsstoffe der Mungobohne

Die Mungobohnenkeimlinge haben ein sehr frisches, süßliches Aroma und werden gerne zu asiatischen Gerichten serviert. Sie können aber auch roh in Salaten gegessen werden. Das fein gemahlene Mehl der Mungobohne wird als Grundlage für asiatische Glasnudeln verwendet. Mungobohnenkeimlinge sind recht kalorienarm. Sie enthalten wichtige Vitamine, wie das Vitamin A, E, B1 und B2 und essentielle Aminosäuren.

Anwendung von Mungobohnenkeimlingen

In der Küche:

Mungobohnenkeimlinge passen wunderbar in Salate, sowie in eine Vielzahl an asiatischen Gerichten wie Currys oder Wokgerichte. Außerdem machen sie sich gut als Suppeneinlage oder können auch gepresst werden und somit in Bratlingen, als Püree oder in Pfannkuchen genossen werden.

Diese Zutat ist in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: