

# Gourmet Berg-Linsen braun

ohne Einweichen, festkochend, klein, aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Gourmet Berg-Linsen\*

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Die Gourmet Feinschmeckerlinse ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Die aromatische und festkochende Hülsenfrucht schmeckt süßlich würzig und nimmt das Aroma von Kräutern und Gewürzen besonders gut auf. Nach dem Kochen bleiben die Linsen wunderbar kernig. Rapunzel engagiert sich seit vielen Jahren für den Anbau von Hülsenfrüchten in Europa. Denn der Anbau heimischer Eiweißpflanzen wie Linsen, Bohnen oder Lupinen trägt zu einer vielfältigeren Fruchtfolge und damit zur Erhaltung der Bodengesundheit bei. Leguminosen benötigen im Anbau keinen Stickstoffdünger und reduzieren so die Belastung des Bodens. Gleichzeitig fördern sie durch die Anreicherung von Luftstickstoff in ihren Wurzeln die Bodenfruchtbarkeit. Außerdem dienen sie als wichtige Nahrungsgrundlage für Bestäuber wie beispielsweise Bienen.

## Herstellung

Die Linsen werden nach der Ernte gereinigt und abgepackt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Italien

## Verwendung

für Salate, Suppen, Bratlinge oder Eintöpfe

## Zubereitungshinweis

Kein Einweichen nötig. Linsen waschen, 1 Tasse Linsen mit etwa 3 Tassen frischem Wasser einmal aufkochen und dann ca. 30 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Erst nach dem Kochen salzen.

## Lagerhinweis

Bitte kühl, dunkel und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Gourmet Berg-Linsen braun

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

<b>Brennwert kJ</b>	1418 kJ
<b>Brennwert kcal</b>	336 kcal
<b>Fett</b>	1,70 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,30 g
<b>Kohlenhydrate</b>	49,60 g
<b>davon Zucker</b>	2,20 g
<b>Ballaststoffe</b>	13,0 g
<b>Eiweiß</b>	24,00 g
<b>Salz</b>	< 0,010 g

**Allergene**

<b>Eier oder Eierzeugnisse</b>
<b>Erdnüsse oder Erdnusszeugnisse</b>
<b>Fisch oder Fischerzeugnisse</b>
<b>glutenhaltiges Getreide oder Getreidezeugnisse</b>
<b>Krebstiere oder Krebstierzeugnisse</b>
<b>Lupine oder Lupinenerzeugnisse</b>
<b>Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose</b>
<b>Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse</b>
<b>Sellerie oder Selleriezeugnisse</b>
<b>Senf oder Senferzeugnisse</b>
<b>Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse</b>
<b>Soja oder Sojaerzeugnisse</b>
<b>Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO<sub>2</sub>)</b>

