Linsen grün

ohne Einweichen, festkochend, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
Linsen* grün
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Intensiv-nussige Delikatesse. Die kleinen, grün gesprenkelten Linsen zeichnen sich durch ihren nussig-würzigen Geschmack aus. Sie sind festkochend und zerfallen daher beim Kochen nicht. Der Anbau von 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
Nach der Ernte werden die Linsen gereinigt und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Spanien

Verwendung
für Salate, Aufstriche, Suppen und als Beilage

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 und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Linsen grün

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

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

Allergene

Eier oder Eiererzeugnisse
Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse
Fisch oder Fischerzeugnisse
glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse
Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse
Lupine oder Lupinenerzeugnisse
Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose
Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse
Sellerie oder Sellerieerzeugnisse
Senf oder Senferzeugnisse
Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse
Soja oder Sojaerzeugnisse
Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO_2)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse