Linsen rot

ohne Einweichen - kurze Kochzeit, weich kochend, abgepackt im Hause Rapunzel

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

Allgemein
Die mild-nussige Linse für die schnelle Bio-Küche. Rote Linsen sind geschälte braune Linsen und werden nach kurzer Zeit sämig-weich. Sie müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und sind in nur 5-10 Minuten fertig gekocht. 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 braunen Linsen gereinigt, geschält, poliert und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Indien

Verwendung
für Suppen, Salate, Burger, indische Dals, Pürees, Aufstriche und Bratlinge

Zubereitungshinweis
Kein Einweichen nötig. Linsen waschen, 1 Tasse Linsen mit etwa 2 Tassen frischem Wasser einmal aufkochen und dann ca. 5-10 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Erst nach dem Kochen salzen.

Lagerhinweis
Bitte kühl, dunkel und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Linsen rot

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1451 kJ
Brennwert kcal	343 kcal
Fett	2,20 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,40 g
Kohlenhydrate	49,20 g
davon Zucker	2,10 g
Ballaststoffe	11,0 g
Eiweiß	26,20 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