

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, mit Sonnenblumenöl 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 SO₂)**

