

Beluga Linsen schwarz

ohne Einweichen, festkochend, klein, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten

Beluga Linsen* schwarz

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Kaviar der Vegetarier - Die kleine schwarze und festkochende Gourmet-Linse zeichnet sich durch ihren würzig-aromatischen Geschmack aus. 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)

Kanada

Verwendung

zu Reisgerichten, für Salate, Suppen, Bowls, kalte Platten und als Beilage

Zubereitungshinweis

Kein Einweichen nötig. Linsen waschen, 1 Tasse Linsen mit etwa 2 Tassen frischem Wasser einmal aufkochen und dann 20-30 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Erst nach dem Kochen salzen.

Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Beluga Linsen

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1418 kJ / 336 kcal kJ
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 Eierzeugnisse****Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse****Fisch oder Fischerzeugnisse****glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse****Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse****Lupine oder Lupinerzeugnisse****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)****Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**