

Pardina Linsen

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

Zutaten

Pardina Linsen*

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Die kleinen, runden und festkochenden Pardina Linsen zeichnen sich durch ihr nussiges Aroma und ihre bissfeste Konsistenz 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 von ihrer Hülse befreit, gereinigt und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)

Spanien

Verwendung

ideal für Salate. Auch für Bowls, Bratlinge, 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

Pardina 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