

STECKBRIEF LINSE



© Printemps – stock.adobe.com

LINSE - KLEIN, ABER SOWAS VON OHO!

„Lens culinaris“ – essbare Linsensorten - begleiten die Menschheit seit Beginn der Ackerbauzeit als wichtiges Grundnahrungsmittel. Zwischenzeitlich wenig beachtet feiern sie seit geraumer Zeit ein furioses Comeback. Eine neue Vielfalt an Sorten mit feinen Aromen erscheint auf der Küchenbühne und weiß durch ihr pralles Nährstoffpaket und schnelle Zubereitungsformen zu punkten.

Verwendung:

- Für Gemüsepfannen, Bratlinge oder Salate z. B. Puy-, Berg- oder Beluga-Linsen.
- Sämig kochende Sorten wie geschälte Linsen, braune Tellerlinsen oder Pardina-Linsen für Eintöpfe, Suppen, (Pasta)-Saucen, Dipps, Pürees

Saison: als Trockenware ganzjährig

Lagerung:

- Trockenware dunkel, kühl und lichtgeschützt jahrelang haltbar

Gesundheit:

- hohe Proteingehalte, in Kombination mit Getreide (z. B. Linsen mit Spätzle) auch in optimaler Proteinqualität
- Spitzenwerte bei Eisen und Zink

Wissenswertes:

- Rote und gelbe Linsen sind geschälte braune Linsen
- Hülsenfrüchte wie die Linse beherbergen an ihren Wurzeln sogenannte Knöllchenbakterien. Die können Stickstoff aus der Luft binden und zwar mehr als die Hülsenfrüchte selber brauchen. Dadurch lässt sich künstlicher Stickstoffdünger einsparen.