



Steckbrief:

#PFLANZLICHE PROTEINE

LINSEN

1 Allgemein

► **Linse** gehören zu den ersten vom Menschen kultivierten Pflanzenarten und sind auf der ganzen Welt verbreitet. Bei uns galten sie lange Zeit als Arme-Leute-Essen, werden aber zunehmend auch von der Spitzengastronomie neu entdeckt.



2 Schon gewusst?

► Es gibt über 3000 **Linsensorten**. Eingeteilt werden sie häufig nach der Grösse: Als Riesenlinsen gelten Linsen mit einem Durchmesser von 7 mm. Tellerlinsen erreichen 5-7 mm, kleine Linsen immerhin 4-5 mm.

► **Linse** bevorzugen trockenes, warmes Klima und karge Böden. Als Nischenprodukt werden sie auch in der Schweiz angebaut. Häufig werden sie zusammen mit einer Stützfrucht (z.B. Gerste) gepflanzt. Diese dient nicht nur als Rankhilfe, sondern unterstützt die jungen Linsen durch eine bessere Unkrautregulierung.

► **Linse** werden im Handel geschält und ungeschält angeboten. Geschälte Sorten sind oft besser verträglich als ungeschälte Sorten.

► Die bekanntesten Vertreter geschälter **Linse** sind rote sowie gelbe Linsen. Sie stellen keine eigene Sorte dar, sondern sind geschälte braune, grüne oder violette Linsen. Durch die fehlende Schale sind sie schneller gar als ungeschälte Linsen, zerfallen aber beim Kochen.

► Sowohl geschälte als auch ungeschälte Sorten weisen einen hohen Gehalt an Protein und Kohlenhydraten auf. Ungeschälte Linsen weisen einen höheren Gehalt an Nahrungsfasern auf als geschälte Linsen.

3 Zubereitung

► Braune **Tellerlinsen** sind der Klassiker unter den Linsen und v.a. in Konserven und Eintöpfen zu finden. Darüber hinaus eignen sie sich auch für Tätschli und vegetarische Aufläufe.

► Grüne und schwarze **Linse** wie z.B. Puy- oder Belugalinsen schmecken leicht nussig. Sie behalten beim Garen ihre Form und machen sich gut in Pfannengerichten und als Salat. Auch bissfeste Berglinsen sind für beides geeignet!

► Rote und gelbe **Linse** schmecken mehlig und leicht süß. Da sie schnell zerfallen, eignen sich für Suppen, Currys, Pürees und Aufstriche. Rote und gelbe Linsen für Salat bissfest zu kochen, erfordert Übung... und eine reduzierte Garzeit.

► Egal, welche Sorte: **Linse** sind ebenso wie andere Hülsenfrüchte gut zum Tiefrieren geeignet. Das gilt auch für Linsengerichte wie Suppe oder Curry. Gut für die schnelle Küche!

► Aus **Linse** lassen sich leicht Sprossen ziehen. Da solche anfällig für gesundheitsschädliche Keime sind: Achten Sie darauf, die Sprossen vor dem Verzehr zu blanchieren!



4 Nährwertangaben

VERGLEICH GEHALT VON PROTEINEN, FETTEN, KOHLENHYDRATEN UND NAHRUNGSFASERN VON LINSEN

(Gehalt in g pro 100 g)

