

LINSENSORTEN



SO KOCHEN SIE GLEICHMÄSSIG ZARTE, BISSFESTE LINSEN

	KOCHFELD		IM BACKOFEN GESCHMORT		DAMPFKOCH-TOPF		REISKOCHER		DAMPFGARER/ KOMBIOFEN @ 100% Feuchtigkeit	
	ZEIT	WASSER*	ZEIT	WASSER*	ZEIT	WASSER*	ZEIT	WASSER*	ZEIT	WASSER
GETEILTE ROTE LINSEN	5-7 min	300 ml	20-25 min	400 ml	2 min	300 ml	35-40 min	300 ml	20-25 min	Voreinweichen 2 Std.
GANZE ROTE LINSEN	15-20 min	300 ml	45-50 min	400 ml	5 min	300 ml	1 Std. 10 min	300 ml	60 min	Voreinweichen 6-8 Std.
GANZE GRÜNE LINSEN	15-20 min	300 ml	45-50 min	400 ml	5 min	300 ml	1 Std. 10 min	300 ml	60 min	Voreinweichen 6-8 Std.

*Wasserverhältnis basiert auf 100 Gramm trockener Linsen

KNUSPRIGE LINSEN ZUBEREITEN

LINSEN SIND:			IM OFEN GERÖSTET		FRITTIERT	
			ZEIT BEI 200 °C	WASSER	ZEIT BEI 200 °C	WASSER
PFLANZLICHE EIWEISSQUELLE REICH AN Ballaststoffen Preiswert	Nachhaltig PRODUZIERT VERBESSERN DIE BODENQUALITÄT GERINGE UMWELTBELASTUNG GERINGER Wasserfußabdruck	GETEILTE ROTE LINSEN	15-20 min	Voreinweichen 1 Std. oder bissfest vorkochen	2-3 min	Vorgekocht
		GANZE ROTE LINSEN	30 min	Voreinweichen 12 Std. oder bissfest vorkochen	3-5 min	Vorgekocht
		GANZE GRÜNE LINSEN	30 min	Voreinweichen 12 Std. oder bissfest vorkochen	3-5 min	Vorgekocht



LINSEN KOCHEN



- Linsen müssen nicht wie andere Hülsenfrüchte, wie z. B. Bohnen, Erbsen und Kichererbsen, vor dem Kochen eingeweicht werden
- Spülen Sie die Linsen vor dem Kochen mit frischem Wasser ab, um Staub und Schmutz zu entfernen

- Auf dem Herd kochen, wobei 300 ml Flüssigkeit auf 100 ml trockene Linsen kommen
- Zum Kochen bringen, gut abdecken, Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind
- Gekochte Linsen können bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt oder bis zu drei Monate eingefroren werden



15-20 MIN

Kochzeit für ganze Linsen



5-7 MIN

Kochzeit für geteilte Linsen

LINSEN MIT MEHR AROMA KOCHEN

- Ersetzen Sie Wasser durch Brühe, Fond oder Bouillon
- Fügen Sie der Kochflüssigkeit Aromen wie Knoblauch, ganze oder gemahlene Gewürze und Kräuter hinzu oder stellen Sie Aromabeutel her:

MEDITERRANE VORSPEISE



WESTLICHE MEDITERRANE KÜCHE



UMAMI BOOST



ZENTRALE MEDITERRANE KÜCHE



LEVANTE KÜCHE



MENÜANWENDUNGEN

Mischungen

Kombinieren Sie tierisches und pflanzliches Eiweiß für gemischte, gesundheitsfördernde Menüs, bei denen es an Geschmack und Köstlichkeit nicht mangelt.



BURGER



FLEISCHBÄLLCHEN



HACKBRATEN



KÖFTE



TACOS



CHILI



NUDELSOSEN

Power Bowls

Pflanzenbasierte und geschmacksintensive Kombinationen von Linsen mit verschiedenen anderen Zutaten, um global inspirierte, gesunde Power-Gerichte zuzubereiten.



LINSEN

+

VOLLWERTIGES
VOLLKORN

+



ZUBEREITUNG

+



GEWÜRZE & AROMEN

+

60 G FLEISCH ALS
WÜRZMITTEL