

LINSEN

Tipps und Tricks

Linsen

Die Linse oder Erve, auch Küchen-Linse genannt, ist eine Pflanzenart aus der Unterfamilie Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchte. Sie stammt wahrscheinlich von der wilden *Lens orientalis* ab (Wikipedia)

Inhaltsstoffe

Linsen sind dank ihres hohen Gehaltes an Eiweiss (20%) und Kohlenhydraten (40%) sehr nahrhaft. Sie enthalten grosse Mengen an Ballast-Mineralstoffen, insbesondere Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer und Mangan.

Erst garen dann Salzen

Wie bei allen Hülsenfrüchten sollten ungeschälte Linsen nicht mit Salz gegart werden, sie werden sonst nicht weich, die Schale bleibt hart.

Arten/Sorten

Es gibt über siebenzig verschiedenste Linsen. Riesen Linsen 7 mm, die häufigste die Tellerlinse, 5 bis 7 mm, mittellinse 4 bis 6 mm. Wie kleiner die Linse, desto mehr Linsengeschmack.

Rote Linsen: zerkocht schnell, da sie schon geschält sind, ideal für Pasten (Humus), Eintöpfe, sind mild und bekömmlich.

Grüne Linsen: auch Puy-Linse genannt, Festkochend ideal für Salat oder Pasten

Gelbe Linsen: zerkocht schnell, wenig Linsenaroma, ideal für Suppen, Püree und Saucen.

Beluga Linsen: wenig grösser als der gleichnamige Kaviar und schwarz, festkochend, nussig, ideal für Salate, passend zu Teigwaren, Reis, Fisch.

Berglinsen: braun, fest, aromatisch, ideal für Eintöpfe oder Salate

Besonderes/Wissenwertes

Linsen galten früher als Arme-Leute Essen. Mit dem Trend zur vegetarischen und veganen Küche, feiern allgemein die Hülsenfrüchte ein kulinarisches Comeback in der Küche.

Im 2016 hat die UNO zum "Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte" ernannt.

Im Februar 2018 Kurt Kaufmann CS79