



## LINSENSORTEN



## SO KOCHEN SIE GLEICHMÄSSIG ZARTE, BISSFESTE LINSEN

	KOCHFELD		IM BACKOFEN GESCHMORT		DAMPFKOCHTOPF		REISKOCHER		DAMPFGARER/ KOMBIOFEN <i>@ 100% Feuchtigkeit</i>	
	UNGSZEIT	WASSER	UNGSZEIT	WASSER	UNGSZEIT	WASSER	UNGSZEIT	WASSER	UNGSZEIT	WASSER
<b>GEBROCHENE ROTE LINSEN</b>	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.
<b>GANZE ROTE LINSEN</b>	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.
<b>GANZE GRÜNE LINSEN</b>	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	
			UNGSZEIT BEI 200 °C	WASSER	UNGSZEIT BEI 200 °C	WASSER
<b>PFLANZLICHE EIWEISSQUELLE</b> <b>REICH AN Ballaststoffen</b> <b>Preiswert</b>	<b>Nachhaltig PRODUZIERT</b> VERBESSERN DIE BODENQUALITÄT	<b>GEBROCHENE ROTE LINSEN</b>	15-20 min	Voreinweichen 1 Std., oder bissfest vorkochen	2-3 min	Vorgekocht
	<b>GERINGE UMWELTBELASTUNG</b>	<b>GANZE ROTE LINSEN</b>	30 min	Voreinweichen 12 Std., oder bissfest vorkochen	3-5 min	Vorgekocht
	<b>GERINGER Wasserfußabdruck</b>	<b>GANZE GRÜNE LINSEN</b>	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

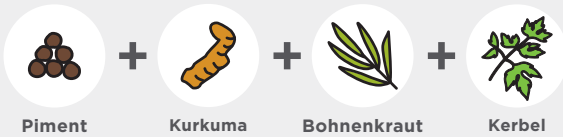
**15-20 MIN**  
Kochzeit für ganze Linsen

**5-7 MIN**  
Kochzeit für gebrochene 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:

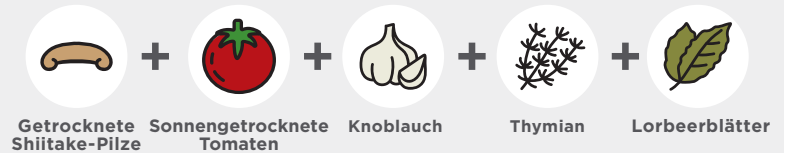
### WESTLICHE MEDITERRANE KÜCHE



### MEDITERRANE VORSPEISE



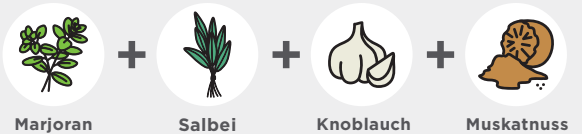
### UMAMI BOOST



### ZENTRALE MEDITERRANE KÜCHE



### LEVANTE



## MENÜANWENDUNGEN

### Mischungen

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



BURGER



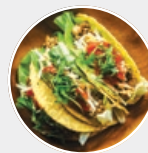
FLEISCHBÄLLCHEN



HACKBRATEN



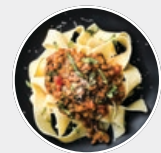
KÖFTE



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 &amp; AROMEN

+

60 G FLEISCH ALS  
WÜRZMITTEL