

LINSEN- GESCHMACKSDYNAMIKEN

Linsen besitzen leicht pfeffrige, nussige und erdige Aromen, haben insgesamt jedoch ein sehr neutrales Geschmacksprofil. Dadurch können sie wie ein Geschmacksträger wirken: Sie nehmen die Aromen eines Gerichts auf und transportieren sie mit voller Intensität zum Verbraucher. Durch das Kombinieren verschiedener Kochtechniken, geschmacklicher Affinitäten, Kontraste und internationaler Aromen lässt sich das kulinarische Potenzial von Linsen gezielt erweitern.

Nutzen Sie diesen Leitfaden als Inspiration für die Vielseitigkeit von Linsen, indem Sie ergänzende und kontrastierende Geschmacksrichtungen und Texturen kombinieren, um neue Gerichte und Speisenangebote zu entwickeln.



KOCH- TECHNIKEN

Gekocht, al dente

Bowls und Salate, Beilagen,
Fleischmischungen, Crumbles,
Suppen und Eintöpfe

Gekocht, püriert

Hummus, Dips, Aufstriche, pürierte
Suppen, Fleischemulsionen,
Backwaren

Gekocht, geröstet oder frittiert (knusprig & crunchy)

Toppings, Granola und
Snackmischungen, Protein-Crusts,
Salat-Toppings

Gekocht, eingelegt

Bowls und Salate, Salatbars

GESCHMACKS- AFFINITÄTEN

Salzig

- Speck
- Blätterteig
- Feta
- Fischsauce

Süß

- Zimt
- Honig
- Ahornsirup
- Fenchelpollen
- Brauner Zucker
- Weiße Schokolade

Sauer

- Limette
- Zitronensaft
- Ziegenkäse
- Yuzu

Bitter

- Natives Olivenöl extra
- Dunkle Schokolade
- Dunkles Blattgemüse
- Senfsaat
- Sesam

Umami

- Sojasauce
- Gereifter Käse
- Thunfisch
- Lamm
- Gerösteter Knoblauch
- Getrocknete Tomaten

GESCHMACKS- KONTRASTE

Fettig

- Avocado
- Schweinebauch
- Kokosnuss

Kräuterig

- Fenchel
- Gurke
- Dill
- Petersilie
- Oregano
- Natives Olivenöl extra

Aromatisch

- Kaffir-Limette
- Zitronengras
- Vanille
- Mandelextrakt
- Eingelegte Zitrone

Scharf

- Harissa
- Zitrone
- Asafoetida
- Rote Zwiebel
- Gochujang

Erdig

- Tahini
- Kreuzkümmel
- Rote Bete
- Pistazie

Fermentiert

- Kimchi
- Serrano-Schinken
- Miso
- Scharfe Sauce



Linsen-Geschmackskombinationen aus den Küchen der Welt									
Kategorie	Regionale Geschmacksprofile								
	Nordamerika	Lateinamerika	Karibik	Afrika	Mittlerer Osten	Mittelmeer-Raum	Europa	Indien	Asien
Gewürze	• Old Bay • Cajun • Selleriesamen	• Kreuzkümmel • Chili • Achiote Paste • Tajin	• Piment • Nelken • Zimt • Kurkuma	• Berbere • Ras el Hanout • Kümmel • Suya	• Sumach • Za'atar • Baharat	• Sumach • Paprika • Knoblauch • Muskat	• Fenchelpollen • Geräucherte Paprika • Ingwer • Lorbeer	• Currypulver • Garam Masala • Nigella • Kardamom	• Sternanis • Five Spice • Furikake • Ingwer
Kräuter	• Salbei	• Koriander • Epazote • Hoja Santa	• Majoran	• Petersilie • Koriander • Minze	• Dill • Petersilie • Bergthymian	• Oregano • Basilikum • Rosmarin • Thymian	• Basilikum • Estragon • Rosmarin • Thymian	• Curryblätter • Minze • Koriander	• Shiso • Perilla • Knoblauch-schnittlauch
Saucen & Würzmittel	• BBQ-Sauce • Ahornsirup • Apfelessig • Liquid Smoke	• Mole • Salsa • Chimichurri	• Jerk • Melasse	• Harissa • Chermoula • Orangen-blütenwasser • Rosenwasser	• Tahini • Granatafel-melasse	• Tzatziki • Hummus • Pesto	• Balsamico • Dijon-Senf • Schwarze Oliven • Natives Oliven-öl extra	• Tamarinde	• Sesampaste • Hoisin • Soja • Sesamöl • Reisessig
Nüsse & Samen	• Walnuss • Sonnenblumenkerne • Pinienkerne	• Cashew • Pepitas	• Erdnuss	• Mandel • Erdnuss • Sesam	• Pistazie • Pinienkerne • Mandel	• Pinienkerne • Mandel • Sesam	• Walnuss	• Cashew	• Erdnuss • Sesam • Cashew
Obst & Gemüse	• Süßkartoffel • Mais	• Jicama • Mais • Avocado • Chili	• Kokosnuss • Mango • Kochbanane • Orangenschale • Chilischote	• Piri-Piri-Chili • Eingelegte Zitrone • Rote Zwiebel • Scotch Bonnet	• Zitrone • Gurke • Zwiebel • Blattgemüse	• Tomate • Gurke • Zitrone • Olive • Artischocke • Aubergine • Spinat	• Tomate • Rucola • Fenchel • Grünkohl • Gerösteter Knoblauch	• Zwiebel • Chili • Tomate • Ingwer • Kurkuma	• Frühlingszwiebel • Brunnenkresse • Kohl • Pak Choi • Seetang • Daikon • Edamame
Milch-Produkte	• Blauschimmelkäse • Mayonnaise • Sahne • Jack Cheese	• Cotija • Sauerrahm • Queso Fresco	• Kondensmilch • Queso Blanco	• Labneh	• Feta • Myzithra • Joghurt	• Frischer Mozzarella • Burrata • Pecorino Romano • Ricotta • Feta • Joghurt • Halloumi	• Ziegenkäse • Crème fraîche	• Joghurt • Paneer • Ghee	• Scharfe Mayonnaise • Kewpie Mayo
Protein	• Lachs • Rindfleisch • Hähnchen • Schweinefleisch	• Schweinefleisch • Garnelen • Ceviche • Weißfisch	• Rindfleisch • Hähnchen • Hummer • Garnelen	• Lamm • Hähnchen • Kabeljau	• Lamm • Garnelen • Fischrogen	• Hülsenfrüchte • Meeresfrüchte • Fisch	• Jakobs-muscheln • Austern • Prosciutto • Serrno-Schinken	• Hülsenfrüchte • Hähnchen • Lamm • Garnelen	• Rindfleisch • Schweinefleisch • Garnelen • Hähnchen • Thunfisch