



Linsen

Schmackhaft, gesund, sehr sättigend, preiswert und lange haltbar: Linsen, ob braun, rot, grün, gelb oder schwarz, schmecken nicht nur Vegetariern.

Linsen sind seit Jahrtausenden ein wichtiges Nahrungsmittel. In getrockneter Form sind sie lange haltbar (bis zu vier Jahren), sie sind günstig, gesund und sehr sättigend. Da Linsen als Arme-Leute-Essen galten, sind sie bei uns für einige Zeit aus der Mode gekommen. Doch vor allem seit die vegetarische Küche boomt, erleben Linsen ein Comeback.

Sie liefern viel wertvolles Eiweiss und sind leichter verdaulich als andere Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen.

Man kennt zahlreiche Sorten:

Während hier früher vor allem die braunen bekannt waren, machten exotische Küchen auch die roten und gelben Linsen hier beliebt; vor allem aus der Gourmetküche kennen wir die grünen Puy-Linsen aus Frankreich und die schwarzen Beluga-Linsen. Noch vielseitiger als die Sorten sind die Zubereitungsmöglichkeiten.

Braune Linsen



Die traditionellen braunen Linsen, auch Tellerlinsen genannt, sind die grösste und etwas rustikal wirkende Sorte dieser Hülsenfrucht. Sie haben einen milden, nussigen Geschmack und bleiben beim Kochen kernig. Man verwendet sie gerne für Eintöpfe und andere währschafte Gerichte, etwa mit Speck.

Rote Linsen



Rote Linsen sind sehr fein und daher schnell gar. Man kennt sie – wie auch die gelben – vor allem vom indischen Dal, in dem sie meist halb oder ganz zerfallen vorkommen. Sie sind auch für verschiedene andere Gerichte geeignet, zum Beispiel für Suppen, Pürees und Salate, aber auch für pikante Aufstriche.

Gelbe Linsen



Wie bei den roten handelt es sich auch bei den gelben Linsen um geschälte Linsen. Das hat den Vorteil, dass sie rasch gekocht sind, wobei sie schnell zerfallen. Dadurch nehmen sie Gewürze besonders gut auf, was sie vor allem für indische Dal-Gerichte und Currys geeignet macht. Aber auch in Dips machen sie sich gut.

Grüne Linsen



Anders als die weichen roten und gelben behalten die grünen Linsen beim Kochen etwas Biss. Berühmt sind die aus Le Puy in Frankreich, eine der edelsten Sorten. Sie haben einen sehr nussigen Geschmack und werden auch in der Feinschmeckerküche gerne verwendet.

Beluga-Linsen



Die kleinen, schwarz glänzenden Beluga-Linsen erinnern optisch an Kaviar, dem sie auch ihren Namen verdanken; manchmal werden sie auch Kaviarlinen genannt. Die edle Sorte wird wie die grünen Linsen verwendet. Das besonders feine Aroma und die feste Konsistenz macht aus diesen Linsen eine perfekte Beilage und Salatzutat.

Berglinsen



Berglinsen sind braunrote Linsen, die auf der glänzenden Oberfläche fein gesprenkelt sind. Sie sind kleiner als die braunen Tellerlinsen und etwas fester und aromatischer. Mit ihrem süsslich-würzigen Geschmack und der relativ festen Konsistenz eignen sie sich besonders gut für Salate und Suppen sowie als Beilage.