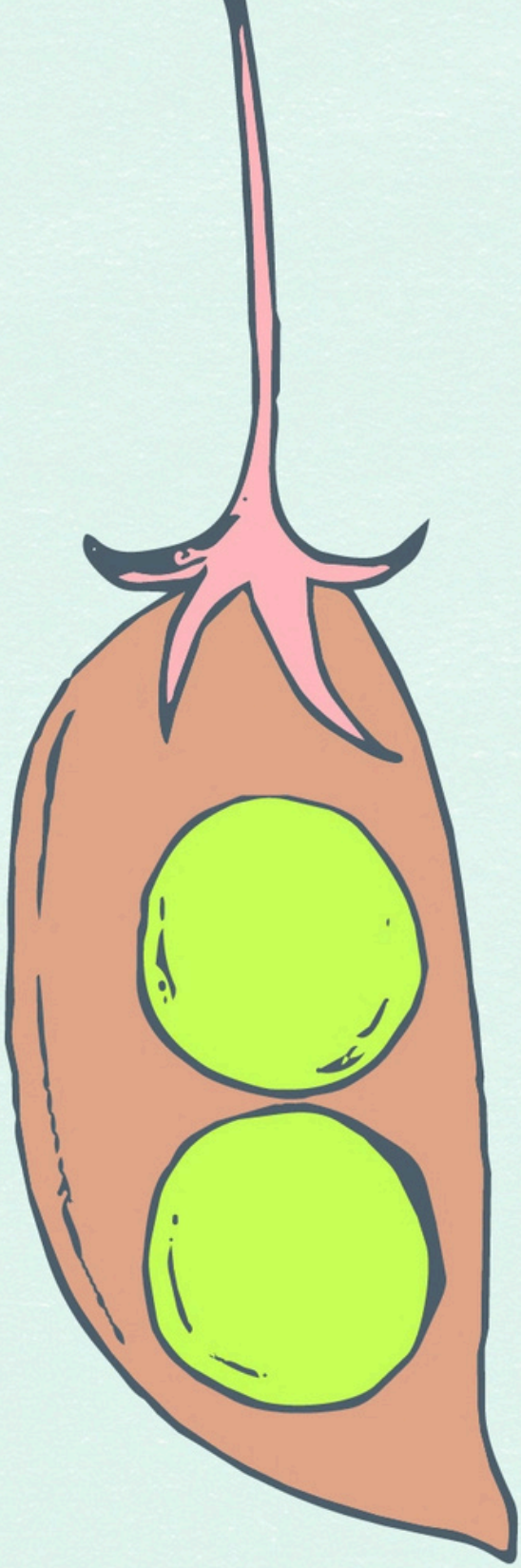


Grüne Linse

Grüne Linse

Sorten & Aussehen

- bekannteste Arten: Le Puy, Berry, Anicia
- außen: grünliche Farbe, teilweise marmoriert
- innen: grün oder gelb

Das steckt drin

- ~10g/100g Eiweiß (gekocht)
- reich an Ballaststoffen, Eisen, Magnesium, Kalium, Folsäure und B-Vitaminen



Anbau

- u.a. Frankreich, Österreich, Deutschland, Italien, Türkei
- einjährige Pflanze, wächst niedrig am Boden
- benötigt als Rankpflanze eine Stützfrucht, z.B. Hafer
- 2-3 Samen pro Hülse

In der Küche

- milder, leicht nussiger Geschmack
- behalten ihre Form beim kochen
- bissfest
- insbesondere für Salate, und Suppen geeignet

Einweichzeit

nicht zwingend nötig; 1-4h

Kochzeit

20-30 Min.

Wusstest Du schon?

Die grün-marmorierten Puy-Linsen sind geschützt durch eine sogenannte “Appellation d’Origine Contrôlée” (kontrollierte Herkunftsbezeichnung) und kommen aus dem französischen Département Puy-de-Dôme