Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Muss man Linsen vor dem Kochen immer einweichen?

Mon, 02/15/2016 - 12:04

Linsen sind eine gute Eiweißquelle und spielen nicht nur in der vegetarischen Ernährung eine wichtige Rolle. Viele scheuen jedoch den Extraaufwand, getrocknete Linsen vor der Zubereitung über längere Zeit einzuweichen. Doch das ist nicht immer erforderlich. Einige Sorten eignen sich auch für die schnelle Küche. So lassen sich kleine Linsensorten wie Belugalinsen und Puylinsen ohne Einweichen zubereiten. Auch bereits geschälte Linsen wie die roten Linsen können sofort in den Kochtopf. Größere Linsensorten sollte man dagegen über Nacht einweichen. Dazu zählen die klassisch für Eintöpfe eingesetzten Tellerlinsen. Fertig gekocht sind Linsen im Kern mehlig und weich und außen bissfest. Eine ausreichende Einweich- und Garzeit ist auch entscheidend, um unangenehmen Blähungen nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten vorzubeugen. Diese werden durch das unverdauliche Kohlenhydrat Stachyose ausgelöst, das ins Einweichwasser übergeht. Daher der Rat, das Einweichwasser wegzugießen und die Linsen in frischem Wasser zu garen.

Medien-Information
Bozen, 15.02.2016