



Beluga-Linsen Bio 500 g

Beluga-Linsen - kleine, schwarze und schmackhafte Kraftwerke.

Der Geschmack der Beluga-Linsen ist fein nussig und erinnert sogar ein wenig an Maronen (Speisekastanien), weshalb sie sich für Suppen, als Beilage oder Salat anbieten.

Vom Habitus her sehen sie dem Beluga-Kaviar ähnlich, daher der Name.

Von Vegetariern wird sie auch vegetarischer Kaviar genannt.

Die Kaviar-Linse, so ein weiterer Name dieser Linse, hat sich durch ihre schwarze Farbe (die sich beim Kochen etwas verliert) und kleinen Größe auch für den Gourmetbereich interessant gemacht.

Insgesamt haben Linsen einen sehr hohen Eiweißgehalt, sowie eine interessante Kombination weiterer wichtigen Nährstoffen. Der geringe Fettanteil macht sie auch für Menschen interessant, die auf ihr Gewicht achten.

Beluga-Linsen - kochen ohne Einweichen

Diese feinen Linsen können ohne Einweichen gekocht werden. Bei einer Kochzeit von 20 Minuten bleiben sie gut bissfest, bis 30 Minuten werden sie weich,

zerfallen jedoch nicht so schnell wie die größeren Sorten.

Die Kombinationsmöglichkeiten der Beluga-Linsen mit anderen Zutaten sind sehr weitreichend.

Mit Spätzle oder Pasta sind sie sehr, sehr sättigend, mit Wasser- oder Meeresgetier exotisch und interessant, mit Gemüse dagegen leicht und frisch.

Die Verbindung mit verschiedenem Gemüse ist sehr zu empfehlen, da der Gemüsegeschmack nicht überlagert wird.

Ein leckeres [Rezept für eine Beluga-Linsensuppe](#) mit Gemüse finden Sie in unserem Online-Kochbuch.

[Beluga-Linsensuppe mit Gemüse](#)