

Linsensuppe: Vor dem Kochen salzen oder nicht? Die Wahrheit!

Linsen richtig kochen: Salz hinzufügen oder nicht?
Experten erläutern Tipps zur Zubereitung und
Aromenbewahrung.

Bayern, Deutschland - Die Frage, ob man Linsen vor oder nach dem Kochen salzen sollte, sorgt in der Küche für hitzige Diskussionen. Während einige Linsen-Verpackungen empfehlen, das Salz erst nach dem Kochprozess hinzuzufügen, widerspricht die **Verbraucherzentrale Bayern** dieser Auffassung. Verbraucherschützerin Daniela Krehl betont, dass Linsen in Salzwasser nicht nur schneller garen, sondern dass das Kochen in Salzwasser auch dazu beiträgt, das Aroma der Hülsenfrüchte besser zu erhalten.

Salz sollte gemäß Krehl idealerweise beim Aufsetzen des Wassers oder beim Hinzufügen der Linsen ins Wasser gegeben werden. Dies verkürzt die Kochzeit und sorgt für eine verbesserte Geschmacksentwicklung. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass einweichen der Linsen vor dem Kochen in der Regel nur für ungeschälte Sorten, wie beispielsweise braune Berglinsen, von Vorteil ist. Geschälte Linsen wie rote oder gelbe benötigen diese Vorbehandlung nicht, da sie rasch garen.

Die verschiedenen Linsensorten und ihre Zubereitung

Linsen unterscheiden sich nicht nur in ihrer Kochzeit, sondern auch in ihrer Eignung für verschiedene Gerichte. Rote Linsen, die geschält sind, zerfallen leicht beim Kochen und eignen sich

hervorragend für cremige Suppen, Currys und Dals. Die gelben Linsen sind ähnlich und häufig halbiert, was sie ideal für Pürees und orientalische Gerichte macht. Grüne Linsen hingegen behalten ihre Form und sind perfekt für Salate.

- **Rote Linsen:** Schnell gar, ideal für cremige Gerichte.
- **Gelbe Linsen:** Gut für Pürees, oft halbiert.
- **Grüne Linsen:** Kernig nach dem Kochen, perfekt für Salate.
- **Braune Linsen:** Für deftige Eintöpfe, behalten Form.
- **Schwarze Linsen:** Bissfest, optisches Highlight in Gerichten.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Einfluss von Säuren wie Essig oder Zitronensaft auf die Garzeit der Linsen. Diese sollten erst am Ende des Kochens hinzugefügt werden, da sie dazu neigen, die Garzeit der Linsen zu verlängern. Dies gilt unabhängig davon, ob die Linsen in Salzwasser gekocht werden oder nicht.

Aufbewahrung und Nährstoffe

Linsen sind nicht nur vielseitig in der Zubereitung, sondern auch nährstoffreich und gesund. Um die Haltbarkeit zu maximieren, sollten getrocknete Linsen kühl, trocken und luftdicht gelagert werden, wo sie mehrere Monate haltbar sind. Gekochte Linsen können bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt oder problemlos eingefroren werden. Die regelmäßige Verwendung von Linsen in der Küche kann durch das Experimentieren mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen noch vielseitiger gestaltet werden, um den persönlichen Geschmack hervorzubringen.

Insgesamt bietet die richtige Zubereitung und Lagerung von Linsen nicht nur schmackhafte Ergebnisse, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Dies zeigt sich deutlich in der Arbeitsweise, die von der **Berichterstattung auf BNN** bis hin zu den kulinarischen Tipps auf **Potluck** an Schärfe und

Komplexität gewinnt. Kochen Sie also mit Bedacht – und vor allem: salzen Sie rechtzeitig!

Details	
Ort	Bayern, Deutschland
Quellen	• bnn.de • www.allgaeuer-zeitung.de • potluck.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de