Linsen

lens culinaris

adas (arab.), lenses (eng.), lentilles (franz.), urad dal (ind.), lenti (ital.), lentes (span.), lensler (türk.)

Kategorie

Schmetterlingsblütler (fabaceae), Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae)

Beschreibung

Die Linsen (Lens) sind eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae). Von wirtschaftlicher Bedeutung ist die als Nahrungspflanze genutzte Linse (Lens culinaris). Sie ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Der Name Lens geht auf die lateinische Bezeichnung für die Linse zurück.Die
Linse ist eine einjährige, etwa 40 cm hohe Pflanze mit kurzen, breiten Samenschoten, die je zwei Samen enthalten. Je nachdem, ob diese kleinen bis winzigen Samen geschält oder ungeschält sind, variieren sie in der Farbe.Die
bei Reife zwischen Mai und September bräunliche, kahle und bespitzte, aufgeblasene, kleine Hülsenfrucht ist länglich und 10 bis 15 mm lang. Die runden, flachen, etwa 1 bis 2 mm dicken Samen weisen einen Durchmesser von 3 bis 8 mm auf. Sie sind grünlich, beige bis bräunlich, rötlich, orange oder schwarz.



lens culinaris



Berglinsen

Die Gattung Lens umfasst vier oder sechs Arten:

- Lens culinaris Medik. ist die als Nahrungsmittel genutzte Linse.

- Lens ervoides (Brign.) Grande: Sie kommt ursprünglich in Südeuropa, in Marokko, Algerien, Äthiopien, Uganda, Zaire, in Westasien und im Kaukasusraum vor.

- Lens himalayensis Alef.: Sie kommt in Indien im Bundesstaat Himachal Pradesh vor.

- Lens lamottei Czefr.: Sie kommt in Marokko, Spanien und Frankreich vor.

- Lens nigricans Godr.: Sie kommt in Marokko, Algerien, Tunesien, auf den Kanaren, in Südeuropa, in Zypern, in der Türkei und auf der Krim vor.

- Lens orientalis (Boiss.) Schmalh. (bei manchen Autoren Lens culinaris subsp. orientalis (Boiss.) Ponert): Sie kommt in West- und Zentralasien, im Kaukasusraum und auf der Krim vor und ist im nordwestlichen Pakistan und in Griechenland eingebürgert.

© 2026 coquina.de

In der Küche werden Linsen oft nach Farbe und Größe unterschieden:

Grune Linsen

Grüne Linsen sind ungeschälte runde, flache Samen und bei uns die bekannteste Sorte. Es gibt sie in unterschiedlichen Größen, wobei die kleinsten am besten schmecken. Die zunächst olivgrüne Farbe wandelt sich bei längerem Lagern in Braun, was jedoch der guten Geschmack keinen Abbruch tut. Braune Linsen müssen lediglich länger kochen. Ob grün oder braun, diese Linsen sind die »Allrounder« in der Küche.

Rote Linsen

Rote Linsen kommen meist geschält und oft als Bruch in den Handel. Von außen sind die sehr kleinen Linsen rostrot bis lila, der Kern ist kräftig orangerot und wird beim Kochen gelb. Rote Linsen zerkochen schnell zu Brei und haben einen milden Geschmack. Sie eignen sich bestens für Püree, Suppen, Saucen und orientalische Gerichte

Beluga-Linsen

Beluga-Linsen sind kleine, schwarze Samen, die im Aussehen an Kaviar erinnern. Sie schmecken sehr aronatisch und ergeben unter anderem einen köstlichen Brotaufstrich.

Du-Puy-Linsen

Du-Puy-Linsen stammen aus Frankreich und gelten als die aromatischsten Linsen. Sie sind klein, grün-braun gesprenkelt und haben einen feinen, nussigen Geschmack. Du-Puy-Linsen kochen eher fest und kommen in Eintöpfen, Aufläufen, Bratlingen und Aufstrichen hervorragend zur Geltung.

Riesenlinsen

Riesenlinsen sind mit einem Durchmesser von 7 mm die größten (und teuersten) Linsen überhaupt. Fast so groß sind die flachen Tellerlinsen von 6 bis 7 mm. Mittellinsen messen 5 bis 6 mm. Ein ausgeprägtes Aroma versprechen die dickbauchigen Zuckerlinsen. Diese kleinste Sorte hat nur 4 mm Durchmesser.

Berglinsen

Berglinsen sind Hülsenfrüchte, die unter besonderen klimatischen Bedingungen in bergigen Regionen gedeihen. Der Begriff »Berglinsen« bezeichnet hierbei keinen exklusiven Linsentyp, sondern einen Sammelbegriff für Linsen, die in Höhenlagen von etwa 700 bis 1.500 Metern angebaut werden - oft in Ländern wie Kanada, der Türkei, Indien, China, der Ukraine, Italien, Spanien und Kasachstan. Manchmal werden sie auch mit den berühmten Puy-Linsen assoziiert, was ihre geschätzte Herkunft und enge Verbindung zu traditionellen Anbauformen unterstreicht.
Optisch überzeugen Berglinsen durch ihre kleine, runde Form mit einem Durchmesser von etwa 4 bis 5 mm und einer Farbpalette, die von hellbraun über rötlich bis zu dunkelbraun reicht. Diese äußere Erscheinung und - noch wichtiger - ihre feste, kernige Konsistenz machen sie besonders wertvoll in der Küche, da sie auch nach längerer Kochzeit ihre Form behalten. Die besonderen Bedingungen in den Höhenlagen verleihen den Linsen zudem ein intensives, würzig-aromatisches Geschmacksprofil.
Nährstofftechnisch sind Berglinsen ein echtes Kraftpaket. Im getrockneten Zustand liefern sie etwa 24 bis 25 g Eiweiß pro 100 g, was sie zu einer hervorragenden Quelle für pflanzliches Protein macht. Ergänzt durch einen hohen Anteil an Ballaststoffen und wichtigen Mineralstoffen, bieten sie besonders für vegetarische und vegane Ernährungsformen eine ideale Basis, um defizitäre Nährstoffe auszugleichen und den Energiehaushalt nachhaltig zu unterstützen.
Die Zubereitung von Berglinsen erfordert keine außergewöhnlichen Maßnahmen: Vor dem Kochen sollten sie gründlich unter kaltem Wasser abgespült werden, um Reste oder Verunreinigungen zu entfernen. Anders als manche Linsensorten ist ein Einweichen nicht zwingend erforderlich - wer jedoch die Kochzeit verkürzen möchte, kann sie ein- bis zweistündig in kaltem Wasser einweichen oder einen kleinen Zusatz wie etwas Natron verwenden. Typischerweise beträgt die Kochzeit ohne Einweichen etwa 30 bis 40 Minuten; mit Einweichen sinkt diese auf circa 20 bis 25 Minuten. Während des Kochens nehmen sie wunderbar die Aromastoffe von Brühe, Kräutern wie Thymian,

Rosmarin oder Petersilie und anderen Gewürzen auf, was sie zu einer vielseitigen Basis für zahlreiche Gerichte macht.
Kulinarisch finden Berglinsen in vielen rustikalen und modernen Rezepten Verwendung. Dank ihrer festen und bissfesten Konsistenz sind sie prädestiniert für Suppen, Eintöpfe, Salate, Aufläufe und sogar vegetarische Bratlinge. Ihre Fähigkeit, Aromen aufzunehmen und trotzdem ihre Struktur zu bewahren, macht sie zu einem geschätzten Bestandteil in kreativen und gesunden Küchen, die auf saisonale und nachhaltige Zutaten setzen.

WEITERE LINSEN UND HüLSENFRüCHTE

Urad Dal (Vigna mungo)

Urad Dal ist die »schwarze Bohne«, eine der wichtigsten Hülsenfrüchte der indischen Küche.
Die ganze Bohne hat eine schwarze Schale, innen ist sie elfenbeinfarben. Je nach Verarbeitung gibt es verschiedene Formen:

- Ganze schwarze Urad-Bohne - für Dal Makhani, sehr aromatisch und reich an Ballaststoffen.
- Gesplittete schwarze Bohne - schneller gar, aber mit Schale.
- Weiße Urad Dal (geschält) - Standard für Idli, Dosa, Medu Vada, da sie gut fermentiert.
- Weiße gesplittete Urad Dal - für Papad und leichte Dal-Gerichte.

Urad Dal sind mild, leicht erdig, mit einer »natürlichen, leicht schleimigen Textur«, die in Gerichten wie Dal Makhani durch Sahne oder durch die Kombination mit Chana Dal ausgeglichen wird. Urad Dal sind sehr proteinreich (ca. 24 bis 26 g pro 100 g), reich an Eisen, Kalzium und Ballaststoffen. In der Ayurveda-Küche werden sie seit seit über 3.500 Jahren genutzt.
In der indischen Küche
Dal Makhani / Maa ki Dal (Nordindien) - mit ganzen schwarzen Bohnen.
Idli & Dosa - mit geschältem weißen Urad Dal.
Medu Vada - luftige südindische Linsenringe.
Papad - aus Urad-Dal-Mehl.

Nährwerte von getrockneten Linsen pro 100 Gramm

Kalorien	270
Eiweiß	23,5 g
Fett	1,5 g
Kohlenhydrate	40,6 g
Ballaststoffe	17 g

Herkunft

Die als Nahrungs-Linse verbreitete Gattung Lens culinaris Medik. wird praktisch weltweit angebaut. Die größten Erzeuger sind Kanada, Indien und die Türkei. In Europa sind die Hauptanbaugebiete Spanien und Frankreich.

Aroma

Alle Linsen müssen in reichlich Wasser gekocht werden, doch ihre Kochzeit und Beschaffenheit hängt vom Boden ab, auf dem sie gewachsen sind, und von der Zeit, die vergangen ist, seit sie getrocknet wurden. Nach dem Kochen sollten Linsen eine erdige Konsistenz, einen sprossenähnlichen Geschmack und Biss haben, es sei denn, sie wurden eigens zu Mus verkocht.

Verwendung

Beliebt und wichtig wegen ihrer Nährstoffe, können Linsen mit vielerlei Arten von Gewürzen und Zutaten zu sättigenden, schmackhaften Gerichten kombiniert werden. Sie sind billig und werden häufig für Eintöpfe und Suppen verwendet, oder für Reisgerichte. Im Iran werden gekochte Linsen, Lamm und gebratene Auberginen zu einer Art Linseneintopf vereint, der mit kishk gewürzt und mit gehackten Walnüssen und kross gebratenen Zwiebeln garniert wird.
Ein ungewöhnliches arabisches Gericht, majroush, besteht aus Reis, Gewürzen und gelben oder

braunen Linsen, die alle zu einer Paste oder einem Brot-Dipp püriert werden.Die Ägypter kochen rote Linsen ebenfalls mit Zwiebeln und Gewürzen in einem Gericht namens masafi, das wie ein indisches Dal-Gericht aussieht. Dieses Linsengericht, das so lange gekocht wird, bis alles Wasser absorbiert ist und die Linsen musig wirken, wird als Bett für Fleisch- und Gemüseragouts verwendet. Einfache, in Olivenöl und Zitronensaft angemachte Linsensalate, oft mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Petersilie, Minze oder Dill gewürzt, gelegentlich mit gehackten Zwiebeln und Tomaten ergänzt und mit schwarzen Oliven garniert, werden als Meze gereicht oder zu Fleischgerichten wie Kebabs.

Einkauf / Aufbewahrung

Im Handel verbreitet sind:

- Tellerlinsen (meist ungeschält, braun) - auch als Konserve

- Gelbe Linsen und rote Linsen (kleiner, bereits geschält und teilweise auch halbiert) - kochen weicher und breiiger, typischerweise verwendet in Dal, Püree und Suppen.

- Berglinsen

- Beluga-Linsen - sehr klein und schwarz, bleiben beim Kochen bissfest, sehen ähnlich aus wie Beluga-Kaviar und heißen deshalb so. Beluga-Linsen werden heute überwiegend in Kanada und den USA angebaut.

- Puy-Linsen - grün-schwarz gesprenkelte Linsen, auch französische Linsen genannt, bissfest nach dem Kochen. »Puy-Linse« ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung, die nur für Linsen aus ausgewählten Kommunen um Le Puy in Frankreich verwendet werden darf. Aus anderen Regionen werden sie grüne Linsen genannt.

Heute findet man in den meisten Supermärkten eine Menge verschiedener arabischer oder asiatischer Linsen. Sonst bekommt man sie in Vollwertkostläden und arabischen Läden, wo sie oft offen verkauft werden und noch verlesen werden müssen.
In der verschlossenen Verpackung halten sich Linsen beinahe unbegrenzt. Nach Anbruch der Tüte bleiben sie ebenfalls lange frisch, wenn man sie trocken und lichtgeschützt aufbewahrt. Gegarte Linsen bzw. Linsengerichte können Sie problemlos einfrieren und mindestens sechs Monate im Gefrierer lagern.

Gesundheit

Mit über 23 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm sind getrocknete Linsen eine gute Eiweißquelle, sodass Vegetarier und Veganer darum Linsen öfter zubereiten sollten.
Durchschnittlich 130 Milligramm Magnesium pro 100 g getrocknete Linsen unterstützen sie das Nervensystem. Magnesium braucht der Körper für viele Stoffwechsel-Prozesse und ganz besonders für gesunde Nerven.
Eine Portion von 100 Gramm getrockneten Linsen liefert mehr als den halben Tagesbedarf an Ballaststoffen. Die Ballaststoffe helfen dem Körper außerdem dabei, den Cholesterinspiegel ins Lot zu bringen.
Linsen sind relativ schwer verdaulich und können unangenehme Blähungen verursachen. Wer grüne, braune, schwarze und generell ungeschälte Linsen weniger gut verträgt, kann aber statt dessen geschälte rote und gelbe Linsen essen - sie sind wesentlich bekömmlicher.
Rohe Linsen enthalten unbekömmliche oder sogar giftige Inhaltsstoffe (Lektine und andere), die durch das Kochen unschädlich gemacht werden. Werden die Linsen vor dem Kochen eingeweicht, wird der Gehalt unbekömmlicher Inhaltsstoffe reduziert.

Geschichte

Die Linse (Lens culinaris) ist seit Beginn des Ackerbaus im Neolithikum eine der Hauptnutzpflanzen der aus dem fruchtbaren Halbmond stammenden Kulturen. Sie wurde in der Höhle von Franchthi in Griechenland bereits in den frühesten neolithischen Schichten gefunden, die um 7000 v. Chr. datieren. Aus Bulgarien stammen ebenfalls Linsenfunde. In der mitteleuropäischen Linearbandkeramik sind Linsen seit der ältesten Phase, etwa 5500 v. Chr. nachgewiesen.
Die erstmals in Ägypten angebauten Linsen, deren Name sich vom lateinischen lentus (zäh,

langsam) ableitet, sind uralte Hülsenfrüchte. In alten Zeiten weckten sie gemischte Gefühle. Während die Ägypter glaubten, sie könnten den kindlichen Sinn positiv beeinflussen und fröhlich stimmen, stuften sie die Perser als »kaltes« Gemüse ein, da sie den Stoffwechsel verlangsamten und beruhigend wirkten. Die Römer wiederum waren der Meinung, Linsen förderten die Sanftmut. Ein römischer Feldherr gab gar den Linsen die Schuld für eine verlorene Schlacht gegen die Perser. Seine Soldaten hatten ungewöhnlich schwerfällig und träge gekämpft, weil die Getreidevorräte ausgegangen waren und sie Linsen essen mussten.

Mythologie

Linsen werden auch in der Bibel erwähnt, und zwar im Buch Genesis. Dort wird geschildert, wie Esau sein Erstgeburtsrecht für ein Linsengericht an seinen jüngeren Bruder Jakob verkauft: »Da gab ihm Jakob Brot und das Linsengericht, und er aß und trank und stand auf und ging davon. So verachtete Esau seine Erstgeburt.«

© 2026 coquina.de