

# Getrocknete und geölte rote Linsen

**Zutaten:** Rote Linsen\* 99 %, Sonnenblumenöl\* 1 %. \*aus kontrolliert biologischem Anbau. Kann produktionsbedingt Gluten, Sesam und Schalenfrüchte enthalten.

## **Grundrezept** (als Beilage für 2 Personen)

150 g Rote Linsen ohne Einweichen in der doppelten Menge Wasser aufkochen und 10–15 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Erst zum Ende der Garzeit salzen.

## **Ø Nährwerte pro 100 g**

Energie	1.422 kJ / 336 kcal
Fett	1,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	50 g
- davon Zucker	2,1 g
Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	25 g
Salz	0,10 g

**Mindestens haltbar bis:**  
siehe Seitenaufdruck



## **Produktinformationen**

Die roten Linsen sind eine traditionelle Zutat der orientalischen Küche und werden in indischem Dal und Currys verwendet. Sie müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und sind bereits nach nur kurzer Garzeit sämig-weich.

**DAVERT** Eine Marke der  
Midsona Deutschland GmbH  
Zur Davert 7 • 59387 Ascheberg  
➤ [www.davert.de](http://www.davert.de)

Abgefüllt in Deutschland

**e 500 g**

Stand 07/24  
5595