

## LINSEN UND LEINDOTTER – ANGEBAUT IN DÜRRENMETTSTETTEN



### Bio Schwarzwald Linsen

Seit 4 Jahren bauen wir die Linsen der Sorte „Le Puy“ aus Frankreich auf unseren eigenen Feldern in bzw. um Dürrenmettstetten an. Umgangssprachlich nennt man diese, aufgrund ihrer Farbe, „grüne Linsen“.

Die Bio Schwarzwaldlinsen lassen sich sehr einfach und schnell zubereiten. Ein Einweichen vor dem Kochen ist nicht nötig, sondern eine Kochzeit von ca. 30 Minuten reicht völlig aus. Beim Essen schmeckt man einen leicht „erbsigen“ Geschmack heraus.

#### Tipp:

Unsere Bio Schwarzwald Linsen eignen sich sehr gut für die Zubereitung von einem Linsensalat.

### Bio Leindotter

Wie unsere Linsen, bauen wir auch den Bio Leindotter auf unseren Feldern an. Die beiden Pflanzen wachsen zusammen auf einem Feld. Die Linsen brauchen den Bio Leindotter, um sich daran festzuhalten und wachsen zu können.

Nach der Ernte werden die Linsen vom Leindotter getrennt und verarbeitet. Das Pressen und Abfüllen vom Bio Leindotteröl übernimmt der Biohof Frey, ebenfalls aus Dürrenmettstetten.

Leindotter hat einen nussigen, erbsigen und milden Geschmack. Durch bis zu 40% Omega-3-Fettsäuren ist Leindotter ein sehr gesundes Produkt. Der hohe Anteil an Vitamin E verleiht dem Bio Leindotter eine lange Haltbarkeit.

#### Tipp:

Das Bio Leindotteröl eignet sich sehr gut als Salatöl.