

# Linsenaufstrich (3 Gläser)



300 g getrocknete rote Linsen      kurz mit Wasser waschen,  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe      in etwas Öl anbraten, Linsen dazugeben.  
Mit  
750 ml Gemüsebrühe      ablöschen.  
 $\frac{3}{4}$  TL Cumin gemahlen  
 $\frac{3}{4}$  TL Koriander gemahlen  
1 TL Currypulver      dazu, ca. 15 Min zugedeckt garen.  
Je nach Geschmack kann z.B. auch Paprika verwendet werden statt Curry.

Nach der Kochzeit mit dem Pürierstab fein pürieren.  
Mit 2-3 EL Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.  
Noch heiß in Marmeladegläser abfüllen, verschließen.  
Kann auch sehr gut tiefgefroren gelagert werden.



*Lass es dir schmecken!*