

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!