



ZUTATEN

- 150g Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g rote Linsen
- 2 EL Olivenöl
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 0,5 TL Koriander, gemahlen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie, glatt
- 2 EL Limettensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

1 Portion/ 50g Aufstrich
70kcal / 3g Eiweiß / 3g Fett / 7g KH (0KE)

ROTE LINSEN AUFSTRICH

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch hacken. Linsen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2. Erhitze das Olivenöl in einem Topf und dünste Zwiebel und Knoblauch darin glasig. Gib die Linsen, Kreuzkümmel und Koriander dazu und brate alles kurz mit.
3. Gieße die Gemüsebrühe in den Topf und lasse die Mischung zugedeckt etwa 15 Minuten garen, bis die Linsen weich sind.
4. Hacke die Petersilie fein und stelle die Hälfte für die Garnitur beiseite.
5. Püriere die gekochten Linsen mit Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Masse. Rühre die Hälfte der gehackten Petersilie unter.
6. Garniere den Aufstrich mit der restlichen Petersilie und serviere ihn frisch.

Guten Appetit!



Die Rezepte
finden sie hier!