

Abenteuer Haushalt

Stefanie Ackermann

Montag, den 06.02.2023

Rote-Linsen-Aufstrich

Zutaten

- 100 g rote Linsen
- 4 EL Olivenöl (nativ extra)
- 4 TL Zitronensaft
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Currypulver
- 1 Prise Chilipulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Linsen mit Wasser (ohne Salz) in einem Topf mit Deckel nach Packungsanleitung garen, bis sie fast zerfallen (ca. 10 min).
2. Gekochte Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser kurz abspülen und abtropfen lassen.
3. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz mixen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.