

Linsen Aufstrich

Das Rezept für den Linsen Aufstrich stellt als Brotaufstrich oder Dipp eine exotische Abwechslung dar. Die Linsen sind in wenigen Minuten gar.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

1 TL	Rapsöl
1 Stk.	Zwiebel (klein)
2 Stk.	Knoblauchzehe
100 g	Linsen
250 ml	Gemüsesuppe
100 g	Magertopfen
	Salz
	Curry
	Honig
	Apfelessig

Zubereitung

1. Für den **Linsen Aufstrich** die Zwiebel und den Knoblauch schälen, sehr fein schneiden und in einem Topf mit Rapsöl leicht Farbe nehmen lassen. Die gewaschenen Linsen dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und alles für 20 Minuten sehr weich köcheln.
2. Die abgekühlten garen Linsen mittels einer Gabel zerdrücken. Magertopfen zur Linsen-Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und zu einer cremigen Masse verrühren.
3. Mit Apfelessig, Honig, Curry und Salz abschmecken und zu frischem Baguette servieren.

Tipp

Je nach Schärfe des Curry (englisch mild oder indisch scharf) lässt sich der Linsen Aufstrich variieren. Bei der milden Variante etwas Apfelmus dazugeben. Dies verleiht dem Aufstrich eine fruchtige Note. Bei indischem Curry mit etwas Chilipulver die Schärfe unterstützen.