

ROTE-LINSEN-AUFSTRICH

Zutaten
(für 6 Portionen)
100 g rote Linsen
300 ml Gemüsebrühe
1 Möhre, fein gewürfelt
1 EL Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL Albaöl
2 TL Zitronensaft
1 EL fein gehackte Kräuter, z. B. Schnittlauch
2 EL Crème fraîche
½ Apfel, fein gerieben
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Kurkuma und Ingwer
½ Chilischote, fein gewürfelt

Zubereitung
Rote Linsen in der Gemüsebrühe aufkochen lassen. Möhre und Zwiebel hinzufügen. Bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten ausquellen lassen, bis die Linsen zerfallen. Dabei gelegentlich umrühren. Bei Bedarf das Gemisch mit einer Gabel zerdrücken. Alle anderen Zutaten darunterrühren. Mit den Gewürzen pikant oder auch scharf abschmecken.

Tipp
In ein Schraubglas gefüllt, kann der Aufstrich 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
125 kcal | 6 g Fett | 5 g Eiweiß | 13 g Kohlenhydrate | 9 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®