

BELUGA-LINSEN-AUFSTRICH mit Oliven (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
100 g Beluga Linsen
250 ml Wasser
1 rote Zwiebel, fein geschnitten
4 EL Albaöl/Albaöl Olive
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
50 g schwarze Oliven, fein geschnitten
Salz, Pfeffer
3 TL Zitronensaft

Zubereitung
Die Beluga Linsen in 250 ml Wasser ca. 40 Minuten garen. Ggf. übrig gebliebenes Wasser über einem Sieb ablaufen lassen.
Zwiebeln und Knoblauch in Albaöl andünsten, Beluga Linsen, Oliven, Gewürze und Zitronensaft hinzufügen, alles kurz aufkochen lassen und anschließend pürieren.
Den Aufstrich nochmals abschmecken. In ein Schraubglas füllen, erkalten lassen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp
Für eine fruchtige Note kann der Aufstrich auch mit frisch geriebenem Apfel zubereitet werden, dann sollte er innerhalb von zwei Tagen verzehrt werden.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation pro Portion:
203 kcal | 14 g Fett | 6 g Eiweiß | 18 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®