

Curry-Linsen-Aufstrich

Zutaten für 1 Glas:

- 150 g rote Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 EL Currypaste
- 1 EL Garam Masala
- alternativ: Currypulver
- 50 g Cashewkerne
- 30 ml Apfel-Balsamessig
- alternativ: milder Weißwein-Essig
- 200 ml Gemüsebrühe
- Kurkuma
- 1-2 EL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer

Linsen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen. Mit Wasser aufsetzen und 10-15 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, grob würfeln und in einem Topf in Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Currypulver und Currypaste hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Cashewkerne hinzufügen und kurz anrösten. Die Zutaten aus der Pfanne und die gekochten Linsen in einen Standmixer geben.

Den Bratenansatz in der Pfanne mit Essig und etwas Brühe ablöschen, dann in den Mixer geben. Etwas Kurkuma und Olivenöl dazugeben. Dann alles cremig pürieren. Zum Schluss mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Der Aufstrich hält sich gekühlt 3-4 Tage.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 21.05.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen