

Linsenaufstrich

Zutaten für 1 Glas (circa 300 ml):

- 150 g getrocknete (in Öl) Tomaten
- 1 kleine Schalotte
- 1 EL Olivenöl
- 75 g rote Linsen
- 0.5 TL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- 180 ml glutenfreie Gemüsebrühe

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und circa 10 Minuten quellen lassen. Dann abgießen, ausdrücken und grob hacken.

Schalotte schalen und würfeln, in einem Topf in Olivenöl andunsten. Rote Linsen dazugeben, vorsichtig mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe angießen. Mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen.

Tomaten mit dem Linsen-Mix pürieren. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen und verschließen. Er hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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