

Linsenaufstrich-Variationen mit geröstetem Fladenbrot

Zutaten für den roten Linsenaufstrich:

- 250 g rote Linsen
- 1 EL Tomatenmark
- Olivenöl
- 1 TL Chiliflocken oder Cayenne-Pfeffer
- Salz
- Zucker
- 2 EL frische Minze

Linsen waschen und dabei das Wasser 1 bis 2 Mal austauschen. Nach Packungsangaben etwa 15-20 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen. Das Wasser abgießen und dabei etwa 2-3 EL auffangen. Die Linsen in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Tomatenmark, Olivenöl und etwas Kochwasser dazugeben, alles verrühren und mit Chili, Salz und Zucker abschmecken. Die Minzblätter in feine Streifen schneiden und unterheben.

Zutaten für den gelben Linsenaufstrich:

- 250 g gelbe Linsen
- 2 TL Kurkumapulver
- 1 kleine Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 0.5 Bund Dill oder Petersilie

Linsen waschen und dabei das Wasser 1 bis 2 Mal austauschen. Nach Packungsangaben etwa 15-20 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen. Das Wasser abgießen und dabei etwa 2-3 EL auffangen. Die Linsen in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer grob pürieren. Mit Kurkuma, Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl und etwas Kochflüssigkeit dazugeben und verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Dill/Petersilie säubern, fein hacken und hinzufügen.

Zutaten für den Linsenaufstrich mit Orangen:

- 250 g Berglinsen
- 2-3 Bio-Orangen
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 EL Quitten- oder Feigen-Marmelade
- Salz
- Pfeffer

Linsen waschen und dabei das Wasser 1 bis 2 Mal austauschen. Anschließend nach Packungsanweisung etwa 15-20 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen. Das Wasser abgießen und dabei 2-3 EL auffangen. Orangen gut waschen, dann die Schale abreiben und die Filets auslösen. Das Fruchtfleisch hacken und den restlichen Orangensaft auffangen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln 1-2 Minuten darin anschwitzen. Linsen in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer grob pürieren, dann mit Orangenfilets und -schale, Marmelade und Frühlingszwiebeln vermengen. Den restlichen Orangensaft, etwas Kochwasser und Olivenöl hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für das Brot:

- 1 Fladenbrot
- Olivenöl
- Butterschmalz

Olivenöl und Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fladenbrot darin rösten. Wer möchte, gibt grob geschnittene Petersilie, Frühlingszwiebeln und Knoblauch hinzu. Die Aufstriche mit dem Fladenbrot servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 14.04.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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