



farmgoodies
So entsteht das Gute

VEGETARISCHER LINSENAUFSTRICH

Erstellt am 04.03.2022

Ein Aufstrich, der Abwechslung bringt

🕒 40 min 🍴 leicht 🌱 vegetarisch

Kann auch vegan mit einem Pflanzenöl nach Wahl zubereitet werden. Wie wär's mit Bio-Hanföl oder Bio-Leinöl?

📺 NaNa Cookingcorner



Zutaten

180 g Berglinsen
4 EL Thymian (oder getrocknet)
1/2 Zitrone
3 Stk Knoblauchzehen
3 EL Sauerrahm (oder Pflanzenöl)
1 Stk Zwiebel
1 EL getrocknete Tomaten
Gewürze: Kurkuma, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Linsen in einem Topf mit Wasser ca. 30 Minuten weichkochen. Anschließend abseihen und etwas auskühlen lassen.
In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und klein hacken. Thymian waschen, abtropfen lassen und fein schneiden (oder getrocknet). Sauerrahm, getrocknete Tomaten, Zitronensaft und Meersalz zufügen. Die Masse mit dem Stabmixer pürieren.
Zum Garnieren Zwiebelringe, Basilikumblatt oder frische Petersilie verwenden.
Aufstrich kann auch als Dip verwendet werden oder klassisch als Brotaufstrich.