

Feiner Brotaufstrich aus grünen Linsen (Rezept von Carmen Höhle)

Zutaten:

- 150 g Linsen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3 EL Pflanzenöl deiner Wahl
- 1-2 TL Gewürze (nach Belieben: Majoran, Thymian, eine Prise Muskat, Kardamom, Koriander)
- Optional Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- Optimal frischer Schnittlauch oder Petersilie



Zubereitung:

Die Linsen mit den Lorbeerblättern in reichlich Wasser weichkochen. Beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen, falls der Aufstrich später fest ist, kann dies untergemischt werden. Lorbeerblätter entfernen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl in der Pfanne andünsten.

Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Linsen mit etwas Öl deiner Wahl, optimal einen Schuss Apfelessig und den Gewürzen pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Konsistenz zu fest sein, füge etwas Linsen-Kochwasser hinzu.

Den feinen Linsen-Aufstrich in ein Schraubglas abfüllen, im Kühlschrank ist er einige Tage haltbar. Für den direkten Verzehr mit frischem Schnittlauch oder Petersilie garnieren und als Brotaufstrich genießen.

Tipp: Gut geeignet für den feinen Aufstrich sind auch die grünen Linsen aus Waldeck-Frankenberg, da diese sehr aromatisch und nussig sind.