



Karotten-Linsenaufstrich

Zutaten

150 g rote Linsen
80 g Karotten
5 cm Lauch
300 ml Gemüsebrühe
4 TL Olivenöl
2 EL Apfelessig
1 TL Honig
1 EL Curry
2 TL Salz
etwas frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Die roten Linsen in einem Sieb gut waschen.
2. Karotte evtl. schälen und in Scheiben schneiden, Lauch waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. In einem Topf die Karotte und den Lauch in 1 TL Olivenöl kurz anbraten, die Linsen zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Anschließend ca. 2 EL des Gemüses entnehmen
5. Den Rest mit dem Pürierstab fein pürieren, dann wieder die zwei EL Gemüse zurückgeben (so bleibt noch etwas biss erhalten)
6. Den Aufstrich mit Apfelessig, dem restlichen Olivenöl, Honig und Gewürzen abschmecken

Guten Appetit!

