Rezept

Kartoffel-Linsen-Creme

Ein Rezept von Kartoffel-Linsen-Creme, am 03.05.2024

Zutaten

150 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
2	Knoblauchzehen
50 g	rote Linsen
	¼ Bund Koriandergrün
	½ Bio-Zitrone
1	Schalotte
3 EL	Olivenöl
	¼ l Gemüsebrühe
	½ rote Chilischote
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken, in 1 EL Öl mit den Kartoffeln andünsten. Linsen dazugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen und alles bei schwacher Hitze zugedeckt in etwa 20 Min. weich kochen. Koriander waschen und trockenschütteln, die Blättchen mit der Chili fein hacken. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, 2 TL Saft auspressen. Kartoffel-Linsen-Mischung mit übrigem Öl fein pürieren und lauwarm abkühlen lassen. Alle übrigen Zutaten untermischen, mit Salz würzen.