Rezept

Rote-Linsen-Aufstrich

Ein Rezept von Rote-Linsen-Aufstrich, am 29.04.2024

Zutaten

1	kleine Zwiebel
1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm)
2 EL	Erdnussöl (ersatzweise Rapsöl)
1 EL	Tomatenmark
½ TL	gemahlener Koriander
	Salz
2–3 TL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
100 g	rote Linsen
2 TL	Garam Masala (indische Gewürzmischung)
200 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
½ Bund	Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 400 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwerwurzel jeweils schälen und fein würfeln. Die Möhre schälen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 1–2 Min. andünsten. Linsen und Möhre zugeben und ca. 1 Min. mitdünsten. Tomatenmark, Garam masala und Koriander einrühren und kurz anschwitzen. Alles mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Min. garen, bis die Linsen anfangen zu zerfallen. Vom Herd nehmen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken und unterheben. Den Aufstrich vor dem Servieren ca. 30 Min. kalt stellen. Dazu schmecken Chapati oder Naan (indische Fladenbrote), aber auch Stangenweißbrot oder türkisches Fladenbrot.