Rezept

Rote-Linsen-Paste

Ein Rezept von Rote-Linsen-Paste, am 28.04.2024

Zutaten

100 g	rote Linsen
1 TL	getrocknetes Bohnenkraut
1/2 TL	getrockneter Majoran
	Jodsalz
2 EL	Tomatenmark
100 ml	calciumreiches Mineralwasser mit wenig Kohlensäure
1/4 TL	getrockneter Oregano
1 EL	Hefeflocken
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 53 kcal

Zubereitung

1. Die roten Linsen mit dem Mineralwasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. 20 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt garen.

2. Anschließend die getrockneten Kräuter, die Hefeflocken, Jodsalz, Pfeffer und das Tomatenmark zu den Linsen geben.

3. Die Masse mit dem Stabmixer cremig pürieren und die Paste nochmals mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Luftdicht verschlossen hält sich die Paste im Kühlschrank ca. 1 Woche.