

Rezept

Scharfe Linsencreme

Ein Rezept von Scharfe Linsencreme, am 19.04.2024

Zutaten

150 g rote Linsen	2 Knoblauchzehen
1/2 rote Paprikaschote	2 rote Chilischoten
ein paar Stängel Basilikum	4 EL Olivenöl
1/2 EL Zitronensaft	Salz
1 Msp. Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 als Brotaufstrich für ein paar Tage: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in einen Topf füllen. Knoblauch schälen, halbieren und dazulegen. 350 ml Wasser zu den Linsen gießen, zum Kochen bringen. Hitze kleiner schalten, den Deckel auflegen und die Linsen etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis sie so weich sind, dass sie fast zerfallen. Zwischendurch mal den Deckel abheben und kontrollieren, ob die Linsen nicht zu trocken sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen. Abkühlen lassen.
2. Paprikahälfte und Chilischoten waschen. Aus der Paprika die Trennhäutchen mit den Kernen zupfen. Stiele der Chilis abschneiden, die Schoten aufschlitzen und die Kerne mit der Messerspitze herauskratzen. Paprika und Chilis so fein wie möglich hacken. Basilikumblättchen ebenfalls fein hacken.
3. Die abgekühlten Linsen mit dem Öl fein pürieren (Pürierstab oder Blitzhacker). Die Paprika-Chili-Mischung mit dem Basilikum unterrühren. Die Creme mit Zitronensaft, Salz und Honig abschmecken.