

Rezept

Balsamico-Linsen-Aufstrich

Ein Rezept von Balsamico-Linsen-Aufstrich, am 20.04.2024

Zutaten

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Lauch	2 EL Olivenöl
100 g grüne Le-Puy-Linsen (ersatzweise Berglinsen)	300 ml Gemüsebrühe
4 EL Aceto balsamico	2 TL Zucker
1 TL frisch gehackter Thymian	4 Stängel Petersilie
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 350 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Den Lauch putzen und waschen. Alles fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze 2-3 Min. unter Rühren andünsten. Die Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Die Mischung mit der Brühe aufgießen, aufkochen und die Linsen zugedeckt bei milder Hitze in 25-30 Min. sehr weich kochen.
2. Inzwischen Essig, Zucker und Thymian in einem kleinen Topf bei starker Hitze sirupartig einkochen lassen (auf etwa die Hälfte). Abkühlen lassen.
3. Die Linsen samt Gemüse in ein Sieb abgießen, sehr gut abtropfen lassen und zusammen mit dem Balsamico-Sirup mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und (bis auf 1 EL) unterrühren. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren ca. 30 Min. kalt stellen. Mit übriger Petersilie bestreuen. Dazu passt italienisches Landbrot.