

Rezept

Linsen-Fenchel-Knoblauch-Aufstrich

Ein Rezept von Linsen-Fenchel-Knoblauch-Aufstrich, am 25.04.2024

Zutaten

100 g gelbe Linsen	1 Msp. Safranfäden
½ kleine Fenchelknolle	½ TL Fenchelsamen
2 Knoblauchzehen	4 EL Öl
1 TL Thymianblättchen	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen mit 250 ml Wasser und dem Safran in einen Topf geben. Den Fenchel putzen, waschen, fein würfeln und hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.

2. Inzwischen Fenchelsamen grob zerdrücken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelsamen, Knoblauch und Thymian darin 2 - 3 Min. anbraten. Beiseitestellen. Die Linsen-Fenchel-Mischung mit dem Gewürzöl im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Passt zu geröstetem Baguette.