

Rezept

Linsen-Möhre-Paprika-Aufstrich

Ein Rezept von Linsen-Möhre-Paprika-Aufstrich, am 28.06.2026

Zutaten

2 Möhren (ca. 150 g)	100 g rote Linsen
3 EL Butter	2 EL Sesamsamen
2 EL scharfes Ajvar (Paprikapaste; aus dem Glas)	Salz
50 g gegrillte Paprikafilets (aus dem Glas)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Mit den Linsen und 200 ml Wasser in einen Topf geben. Das Wasser zum Kochen bringen und Möhren und Linsen zugedeckt bei sehr schwacher Hitze ca. 10 Min. garen.

2. Inzwischen die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Sesam darin 2 - 3 Min. rösten, bis er duftet und goldbraun ist. Die Linsen-Möhren-Mischung, die Sesam-Butter und das Ajvar im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz abschmecken, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Die Paprikafilets abtropfen lassen, fein würfeln und unterrühren. Passt zu Fladenbrot.