Rezept

Linsen-Nuss-Aufstrich

Ein Rezept von Linsen-Nuss-Aufstrich, am 12.10.2024

Zutaten

- **8 EL** rote Linsen (80 g)
- **3** Zwiebeln
- **4 EL** gemahlene Walnüsse
- Jodsalz
- **300 ml** Gemüsebrühe
- **2** Knoblauchzehen
- **2 EL** Apfelessig

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen mit der Gemüsebrühe aufkochen. Ca. 15 Min. köcheln lassen, bis sie zerfallen. Dabei gelegentlich umrühren.

---

2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit den Walnüssen und Linsen im Mixer oder mit dem Zauberstab cremig pürieren. Die Creme mit Essig und Salz abschmecken.