

Rezept

Linsen-Nuss-Aufstrich

Ein Rezept von Linsen-Nuss-Aufstrich, am 24.04.2024

Zutaten

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

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.