

Rezept

Linsen-Nuss-Aufstrich

Ein Rezept von Linsen-Nuss-Aufstrich, am 14.12.2025

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.