

Rezept

Linsen-Nuss-Aufstrich

Ein Rezept von Linsen-Nuss-Aufstrich, am 14.12.2025

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.