

Rezept

Linsen-Pilz-Aufstrich

Ein Rezept von Linsen-Pilz-Aufstrich, am 09.09.2024

Zutaten

1 kleine rote Zwiebel	200 g braune Champignons (ersatzweise weiße Champignons)
1 EL Olivenöl	150 g braune Linsen (Glas oder Dose)
1 TL Apfelessig	1 EL Zitronensaft
1 TL getrockneter Majoran	1 TL getrockneter Thymian
½ TL getrocknetes Bohnenkraut	1 Schraubglas (300 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (12 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 25 kcal, 1 g F, 1 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und grob würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei kleiner Hitze ca. 4 Min. andünsten. Die Pilze zugeben und ca. 7 Min. mitdünsten.
2. Inzwischen die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Dann unter die Pilzmischung rühren. Mit Essig und Zitronensaft ablöschen, Majoran, Thymian und Bohnenkraut zugeben.
3. Die Masse sofort in einen hohen Rührbecher füllen und mit einem Pürierstab fein mixen. Noch heiß in das sterilisierte Glas füllen und verschließen. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank ca. 3 Tage.