

Rezept

# Linsen-Tomaten-Erdnüsse-Aufstrich

Ein Rezept von Linsen-Tomaten-Erdnüsse-Aufstrich, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> gelbe Linsen	<b>2</b> Zwiebeln (ca. 150 g)
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 15 g)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>4 EL</b> Öl	<b>1 TL</b> Currypulver
<b>½ TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>30 g</b> geröstete, gesalzene Erdnusskerne
Salz	Pfeffer
<b>2</b> Tomaten (ca. 150 g)	<b>½ Bund</b> Koriander

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

## Zubereitung

1. Die Linsen mit 300 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei sehr schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.

---

2. Inzwischen Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben und bei schwacher Hitze kurz anschwitzen. Mit Currypulver und Kurkuma bestreuen und unter Rühren ca. 5 Min. dünsten. 2 EL Wasser hinzufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen. Etwas abkühlen lassen.

---

3. Linsen, Zwiebelmischung und Erdnüsse im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Die Tomaten waschen, vierteln, vom Stielansatz befreien, entkernen und fein würfeln. Zur abgekühlten Linsencreme geben. Den Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und unterrühren. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu Fladenbrot.