

Rezept

Linsenaufstrich mit Champignons

Ein Rezept von Linsenaufstrich mit Champignons, am 25.03.2023

Zutaten

1 Zwiebel	1 Möhre
1 Stück Ingwer	½ rote Paprikaschote
3 EL Olivenöl	100 g rote Linsen
7 weiße Champignons	Saft von ½ Zitrone
1 Msp. Kreuzkümmel	2 EL gehackter Dill (frisch oder TK)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

- 1.** Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhre schälen und grob raspeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen, Hälften waschen und in feine Streifen schneiden.

- 2.** In einem kleinen Topf 2 EL Öl erhitzen und Gemüse und Ingwer darin andünsten. 200 ml Wasser angießen. Linsen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen. Zum Gemüse geben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

- 3.** Inzwischen Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch trocken abreiben und fein würfeln. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin zugedeckt ca. 5 Min. dünsten.

- 4.** Die Linsenmasse mit dem Stabmixer pürieren, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Dill hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Champignons unter die Linsencreme mischen.