Rezept

Linsenaufstrich mit Dattel

Ein Rezept von Linsenaufstrich mit Dattel, am 12.10.2024

Zutaten

1	Zwiebel
100 g	rote Linsen
1	weiche Dattel (entsteint)
	Pfeffer
1 EL	Öl
½ TL	mildes Currypulver
	Salz
50 g	Feta (für die Großen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (200 ml; 8 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 3 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel darin bei kleiner Hitze ca. 4 Min. andünsten. Linsen, Currypulver, Dattel und 180 ml Wasser dazugeben. Einmal aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 10 Min. ausdampfen lassen.

2. Linsenmasse fein pürieren. Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen und auskühlen lassen. Im Kühlschrank hält er sich ca. 5 Tage. Falls er zu fest wird, mit 2 EL Öl wieder glatt rühren.

3. So schmeckt es den Großen: Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen. Oder 50 g fein zerdrückten Feta unterrühren.