Rezept

Milde rote Linsencreme

Ein Rezept von Milde rote Linsencreme, am 19.06.2025

Zutaten

- **75 g** rote Linsen
- **1 TL** fein geschnittenes frisches Bohnenkraut (ersatzweise getrocknetes)
- **1 TL** Tomatenmark
- **1 Prise** frisch geriebene Muskatnuss
- **150 ml** Gemüsebrühe
- **100 g** Doppelrahm-Frischkäse
- **1 EL** Sahne
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Brühe aufkochen. Die Linsen und das Bohnenkraut einstreuen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. sanft kochen lassen, bis die Linsen weich sind.

---

2. Die Linsen etwas abkühlen lassen. Im Mixer oder mit dem Zauberstab cremig pürieren. Den Frischkäse mit der Sahne verrühren. Das Linsenpüree und das Tomatenmark unterziehen. Die Linsencreme mit Salz und Muskat abschmecken. Mit Grissini zum Dippen servieren.