

Rezept

Rote-Linsen-Dip

Ein Rezept von Rote-Linsen-Dip, am 23.04.2024

Zutaten

100 g geschälte rote Linsen	Salz
2 Knoblauchzehen	100 g getrocknete Tomaten in Öl
1 EL Tomatenmark	1 gehäufter EL helles Sesammus (Tahin, Bioladen)
1 EL frisch gepresster Zitronensaft	1 TL Honig
50 g Sahne	1 EL edelsüßes Paprikapulver
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	Cayennepfeffer
Pfeffer	1 Stiel Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb waschen. In leicht gesalzenem Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Ebenfalls fein würfeln. Die Linsen mit Knoblauch, der Hälfte der Tomaten, 4 EL Tomatenöl, Tomatenmark, Sesammus, Zitronensaft, Honig, Sahne und 50 ml Wasser fein pürieren.

3. Paprikapulver, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit den restlichen Tomaten unter den Dip heben. Schmeckt zu Nachos oder Fladenbrot.