

Rezept

Rote Linsencreme

Ein Rezept von Rote Linsencreme, am 23.04.2024

Zutaten

40 g rote Linsen	75 ml glutenfreie Gemüsebrühe (Instant)
1 TL gehacktes Bohnenkraut (frisch oder getrocknet)	50 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 Msp. Tomatenmark	1 TL Sahne
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen mit der Gemüsebrühe und dem Bohnenkraut in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Die Linsen zuerst zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. ziehen, dann etwas abkühlen lassen.

2. Die Linsen samt Kochflüssigkeit in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Joghurt, Sahne und Tomatenmark unter das Linsenpüree rühren.

3. Die Creme mit Salz, Kreuzkümmel sowie 1 Prise frisch geriebener Muskatnuss abschmecken, in eine Servierschale umfüllen und zum Beispiel mit Möhren- und Paprikastreifen zum Dippen servieren.