



Linsen-Paprika-Aufstrich



ergibt

ca. 3x 120g

Schraubgläschen

ZUTATEN

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1/2 rote Paprika
1 EL Butter

90g Beluga-Linsen
1 EL Tomatenmark

200 - 300 ml Gemüsebrühe
2 TL Curry
1 TL Paprika

150-250 ml Sahne
1/2 - 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

Info: Beluga-Linsen müssen nicht eingeweicht werden. Wenn man sie (zugunsten der Bekömmlichkeit) einweicht, dann sollte man das Einweichwasser wegschütten. Das Einweichen verkürzt die Kochzeit um ca. die Hälfte.

1. Zwiebel und Paprika grob würfeln, Knoblauchzehe pressen. Alles in Butter andünsten.
2. Beluga-Linsen (nicht eingeweicht), Tomatenmark zugeben und mit andünsten.
3. Nun immer wieder mit Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Vorgang wiederholen. Curry und Paprika zugeben. Nach ca. 35 Minuten sollte alles gar sein. Etwas abkühlen lassen.
4. Alles in einen hohen Mixbehälter umfüllen und mit Mixstab sehr gut pürieren. Sahne je nach gewünschter Konsistenz zugeben und Salz je nach Geschmack.
5. Aufstrich in Schraubgläser einfüllen (ergibt ca. 3x 120g Gläschen) und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich gekühlt mind. 4 Tage.



BIO-HOF
HECHT GRIESBACH