

Linsen-Brotaufstrich



Ergibt ca. 4 Gläser mit je ca. 130 ml. Eignet sich auch super zum Verschenken. Ihr könnt alte, saubere Marmeladengläser zum Befüllen verwenden!

ZUTATEN:

- 50 ml Sonnenblumenöl
 - 50 g Zwiebeln, fein geschnitten
 - 1 Knoblauchzehe
 - 50 ml weißer Balsamessig
 - 100 g Karotten, fein geschnitten
 - 100 g Linsen aus BaWü
(vorher in 100 ml Wasser einweichen)
 - 150 g Tomatenpüree
 - 200 ml Wasser
 - Eine Handvoll saisonale Kräuter
(z. B. Salbei, Bohnenkraut, Majoran usw.)
 - 50 g Haferflocken
 - 10 g Salz und Pfeffer zum Würzen
- Tipp: „Rauchsalz“ schmeckt besonders lecker!

SO GEHT'S:

1. Die kleingeschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch in Sonnenblumenöl andünsten und mit dem Balsamessig ablöschen.
2. Karotten und Linsen zugeben und mit Tomatenpüree und Wasser auffüllen.
3. Kräuter hinzufügen und einen Deckel auf den Topf geben, damit die Linsen schneller weichkochen.
4. Wenn das Gemüse und die Linsen weich sind, die Haferflocken und die Gewürze hinzugeben.
5. Die Linsenmasse zerstampfen oder mixen und in saubere Gläser füllen.
6. Den Linsen-Aufstrich im Kühlschrank lagern und z. B. auf einem leckeren Sauerteigbrot genießen.

Wir wünschen guten Appetit!

Das Projekt Naturpark-Kochschule wird mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg gefördert.

Weitere Informationen und Rezepte: www.naturpark-kochschule.de



Ein Rezept von

Rausch - Die Familienwerkstatt:

www.rausch-familienwerkstatt.de



Naturpark
Südschwarzwald