

Linsenaufstrich mit Ingwer

ZUTATEN (für 4 Portionen)

200 g rote Linsen
1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren
300 ml Gemüsefond
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
1 TL frischer Ingwer, gerieben
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



ZUBEREITUNG

- Die Linsen mit dem Lorbeerblatt und den Wacholderbeeren in der Gemüsebrühe etwa 20 min kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
- Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen und den Linsenbrei mit der fein geschnittenen Zwiebel, Tomatenmark, frische geriebenem Ingwer, Zitronensaft und Olivenöl vermengen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Der Aufstrich hält sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank etwa 5-6 Tage.