

Linsendip (orientalisch)

Rezept zur Verfügung gestellt von Nicole Kühling

Schmeckt orientalisch

Zutaten:

1 Stange Lauch und/oder Zwiebel (man kann auch noch Porree dazu geben)

1 Knoblauchzehe

1 große Möhre

1 Esslöffel Tomatenmark

250 ml Gemüsebrühe zum ablöschen

100 bis 120 g Linsen nach Wahl dazugeben und mitkochen bist sie weich sind.

Zubereitung:

Das Gemüse klein schneiden oder im Multi zerkleinern und in etwas Olivenöl andünsten.

Das Tomatenmark dazu geben und kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Linsen darin weich kochen.

Das ganze wird dann gewürzt nach Geschmack.

Senf und/ oder Sambal olek

Kräutersalz, Pfeffer, evt. Chilli (ich hab noch Garam Masala mit ran gemacht)

Senf und etwas Agavendicksaft (wer mag)

Das ganze dann im Multi, Gewürzmühle oder einfach mit dem Triblade zu einer Paste verarbeiten.

Das ganze schmeckt super als Brotaufstrich (ist Vegan) als Dip oder als veganes Hauptgericht (dann lässt man das pürieren einfach weg).