

KAROTTEN - LINSEN - AUFSTRICH

LECKERER BROTAUFSTRICH

ZUTATEN

Für 4 Portionen:

1 mittelgroße Karotte
1/4 Stk. einer Zwiebel
1 EL Rapsöl
50 g rote Linsen, roh
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
50 g Schafskäse light
Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls feinwürfelig schneiden. Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf Rapsöl erhitzen, Zwiebel darin glasig anschwitzen, Karottenwürfel und Linsen hinzugeben und mit Wasser aufgießen, sodass alles mit Wasser bedeckt ist. 10 Minuten weich dünsten, ev. Wasser nachgießen. Anschließend alles in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern. Schafskäse klein würfelig schneiden und gemeinsam mit etwas Schnittlauch zum Linsenaufstrich geben.



20 Minuten gesamt



mit pflanzlichem Eiweiß

