



Mehr gesunde  
Rezepte findest du auf  
[ewandel.de](http://ewandel.de)

# Linsenaufstrich

👤 4 Personen | ⌚ ca. 20 Min. | 🌿 cremig • proteinreich • würzig

## ZUTATEN

- 70 g Möhre
- 100 g rote Linsen
- ½ Knoblauchzehe
- 270 ml Wasser
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Kurkuma, Curry und Paprika
- Einen Schuss Orangen- und Zitronenschale

## ZUBEREITUNG

1



Die Möhre waschen, putzen und in **kleine Würfel** schneiden.

2



Linsen mit den Möhrenwürfeln in einen Topf geben, Wasser dazu, aufkochen und abgedeckt bei **niedriger Hitze ca. 10 Min.** köcheln, bis die Linsen weich sind.

3



Die Linsen-Möhren-Mischung in einen hohen Rührbecher umfüllen und **kurz abkühlen** lassen.

4



Olivenöl und Knoblauch dazugeben und alles mit dem **Pürierstab** zu einem cremigen Aufstrich pürieren.

5



Mit Salz, Pfeffer, **Kurkuma, Curry, Paprika** sowie etwas Orangen- und Zitronenschale abschmecken.



Den Linsenaufstrich bis zum Servieren kühl stellen – am besten zieht er ein paar Stunden durch.



~ Cremiger Linsenaufstrich ~

