



Aufstrich mit roten Linsen

Zutaten (für 4-6 Personen):

- 200g rote Linsen*
- 500ml Tomatensaft
- 1 gelbe oder rote Paprika
- 2 TL Olivenöl*
- 1 TL Za'tar – arabische Gewürzmischung*
- 1 Prise Kreuzkümmel (gemahlen oder ganz gemörsert)*
- Salz* und Pfeffer*

Zubereitung:

Rote Linsen gründlich mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Tomatensaft aufkochen, Linsen dazu geben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit die Paprika waschen und fein raspeln. Linsenmasse pürieren, Paprikaraspel, Olivenöl und das Za'tar unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank etwa 5 Tage.

Er schmeckt auch kombiniert mit Frischkäse sehr gut!

Zutaten mit Sternchen* erhalten Sie im fair.