

Würziger Rote Linsen Aufstrich mit Möhre – vegan, lecker & gesund

Einfaches Rezept für würzigen rote Linsen Aufstrich. Vegan, gesund, vollwertig und super lecker! Nur wenige simple Zutaten nötig.



Vorbereitungszeit

30 Min.



Kategorie

Aufstriche, Dips &
Soßen

Küchenstil

Vegan



Menge

250 g

Zutaten

- 100 g rote Linsen*
- 200 ml Wasser
- 1 Karotte
- 1/4 Zwiebel
- 5 g Ingwer - (kleines Stück)
- 1 TL Currypaste* - nach Wahl (alternativ Currypulver)
- 1/2 TL Salz*
- 1/2 TL Dattelpaste
- 1/4 TL Kreuzkümmel (gemahlen)*
- 1/4 TL Pfeffer*

Anleitung

1. Wasser in einem kleinen Topf aufkochen lassen und gewaschene rote Linsen hinzugeben.

2. Gewürfelte Zwiebel, Möhre und Stück Ingwer hinzufügen.
3. 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis alles gar ist.
4. Nach Belieben würzen und von der Hitze nehmen.
5. Die leicht abgekühlte Masse mit einem Stabmixer* cremig pürieren.



Wenn du deine Kreation auf Social Media teilst, verlinke mich unbedingt unter @isshappy und nutze den Hashtag #isshappy, damit ich dir ein ♥ dalassen kann!