

# Gemüse-Linsen-Aufstrich

...ergibt 1 Schraubglas à 300 ml

...Haltbarkeit im Kühlschrank! ca. 3-4 Tage

## Zutaten:

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>100 g</b>      | <b>Möhren</b>  |
| <b>50 g</b>       | <b>roter Paprika</b>                                 |
| <b>100 g</b>      | <b>Zucchini</b>                                      |
| <b>50 g</b>       | <b>Staudensellerie</b>                               |
| <b>1 kleine</b>   | <b>Frühlingszwiebel</b>                              |
| <b>50 g</b>       | <b>rote Linsen</b>                                   |
| <b>1/2 Tasse</b>  | <b>Petersilie</b>                                    |
| <b>35 g</b>       | <b>Sonnenblumenkerne</b>                             |
| <b>1/2 TL</b>     | <b>Meersalz (andere Salze entsprechend weniger!)</b> |
| <b>1-2 Msp.</b>   | <b>Kreuzkümmel</b>                                   |
| <b>1 Msp.</b>     | <b>Chilliflocken je nach gewünschter Schärfe...</b>  |
| <b>1/2 TL</b>     | <b>Tomatenmark</b>                                   |
| <b>1/2 TL</b>     | <b>Paprikapulver (mild)</b>                          |
| <b>1 kl. Zehe</b> | <b>Knoblauch</b>                                     |
| <b>1/2 EL</b>     | <b>Olivenöl zum Braten</b>                           |
| <b>35 ml</b>      | <b>hochwertiges Olivenöl</b>                         |

## Zubereitung:

Rote Linsen in 1/4 L Wasser ca. 8-10 Min. kochen bis sie weich sind (zerfallen sind), vom Herd nehmen und zugedeckt quellen lassen.

Möhren, Zucchini, Paprika waschen, putzen. Möhren in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, in heißem Olivenöl in beschichteter Pfanne gut anbraten. Inzwischen Paprika und Zucchini würfeln, Knoblauch hacken, auch in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze mitbraten. Danach gewürfelte Staudensellerie und Frühlingszwiebel-Scheiben zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Gehackte Petersilie und Tomatenmark zufügen, Gewürze zugeben, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze weitergaren, bis die Gemüse bissfest sind. Vom Herd nehmen und auf Teller schnell auskühlen lassen.

Die Sonnenblumenkerne mit den 35 ml Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. Rote Linsen und Gemüsemischung zugeben und zu einer cremigen Paste pürieren.

*\* Tip: wird eine größere Menge zubereitet (lässt sich gut im Glas einfrieren), kann nach dem Vorpürieren der Kerne und des Öls die gesamte Masse auch in einem hohen Topf mit dem Stabmixer püriert werden.*

*(dort: unter „Mitglied werden“ / „Forum“ / „Gemüse-Werkstatt“)*