

## Möhren-Linsen-Aufstrich

### Zutaten:

#### Für den Aufstrich

220 g	Möhren
50 g	Lauch
50 g	Pastinaken
70 g	Rote Linsen
1	kleine Zwiebel
3 EL	Olivenöl
1	kleine Knoblauchzehe
1 St.	Ingwer (walnussgroß)
60 g	Cashews (natur)
2 TL	Meersalz
	Kreuzkümmel gem., Chilliflocken, Koriander gemahlen, Curry



### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch hacken, Ingwer fein reiben. Möhren, Lauch und Pastinaken klein schneiden.

Cashews mit 2 EL Olivenöl in einem engen Gefäß mit dem Stabmixer vorpürieren.

Zwiebel in 1/2 EL Olivenöl goldgelb anbraten. Gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, 1/2 EL Curry oder mehr, je ca. 1/2 TL Kreuzkümmel und Koriander, 1-2 Messerspitzen Chilliflocken (je nach gewünschter Schärfe) zu den Zwiebeln geben, kurz mitbraten. Die roten Linsen zugeben und mit 400 ml Wasser ablöschen, aufkochen und etwa 5 Min. mit Deckel bei schwacher Hitze garen.

Während die Linsen kochen, 1 1/2 EL Olivenöl in beschichteter Pfanne erhitzen und das Gemüse darin scharf anbraten, das angebratene Gemüse zu den Linsen geben, aufkochen und alles zusammen weitere 10 Min. mit Deckel köcheln lassen. Erst danach mit dem Meersalz abschmecken.

Nach der Kochzeit vorpürierte Cashews zugeben und die gesamte Masse im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren. In heiß ausgespülte Schraubgläser abfüllen und nach dem Auskühlen sofort kühl stellen.

... ergibt ca. 2 Schraubgläser à 230 ml ...

**Haltbarkeit:** im Kühlschrank ca. 3-4 Tage