

Curry-Linsenaufstrich

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



Zutaten ca. 600 g

- 200 g rote Linsen*
- 400 ml Wasser
- 1 TL Natursalz*
- 1 - 2 Schalotten
- frische Kräuter (z.B. Petersilie und Schnittlauch)
- 2 TL Currypulver*
- 1 TL Koriander*
- 2 Prisen Kreuzkümmel*
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer*
- 3 EL Olivenöl*

Zubereitung

- Linsen* waschen und mit den 400 ml Wasser und Salz für ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln, bis das Wasser weg ist.
- Schalotten klein schneiden und Kräuter fein hacken.
- Die restlichen Zutaten dazugeben und noch warm im Topf verrühren.

TIPP: Der Linsenaufstrich eignet sich hervorragend zum Einfrieren. So kann man ihn individuell portionieren, in den Gefrierschrank geben und bei Bedarf wieder herausholen. Im Kühlschrank hält der Linsenaufstrich dann noch gut eine Woche.

*= Werbung