

Roter Linsen Aufstrich



Schwierigkeit *, Dauer 30min, vegan

Zutaten (für ca. 3 Einmachgläser)

Eine Tasse rote Linsen

2 Zwiebeln (mittelgroß)

1 große Knoblauchzehe

3 große Karotten

Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel

Rezept

Zwiebeln, Knoblauch und Karotten klein würfeln. Zuerst die Karotten anbraten. Damit sie schneller weich werden, kann in die Pfanne ein bisschen Wasser hinzugefügt und die Karotten dann zugedeckt gegart werden. Nach 5-10 min die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und anbraten. In einem kleinen Topf die Linsen kochen, bis sie weich sind (ca. 15-20min).

Die gekochten Linsen und das Gemüse in eine Rührschüssel/Messbecher geben und mit den Gewürzen würzen. Dann alles mit einem Zauberstab klein hackeln. Je nach Vorliebe müssen die Karotten und Zwiebeln nicht ganz klein gemacht werden. Falls kein Zauberstab zur Hand ist, funktioniert es auch mit einem Mixer, ist aber ein bisschen umständlicher. Nochmal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Die Masse dann heiß in die Einmachgläser füllen und schließen. Der Aufstrich lässt sich super einfrieren. Im Kühlschrank hält er ca. zwei Wochen.

Mehr Infos zum veganen Kochen finden Sie auf

<https://www.simeonskirche-muenchen.de/umwelt-simeon/fleischlos-kochen>.