

Würziger Linsenaufstrich

Zutaten:

- 150 g Braune Linsen (z. B. Berglinsen) getrocknet
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 3 EL Tomatenmark
- 4 Stück getrocknete Tomaten
- 2 EL Öl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Thymian
- 1 TL Majoran
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Braunen Linsen in gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten kochen, bis sie weich sind. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in etwas Öl leicht andünsten. Etwas auskühlen lassen und mit den Linsen und den restlichen Zutaten und Gewürzen fein pürieren. Der Linsenaufstrich schmeckt gut auf einem knusprigen Brot.

Wissenswertes:

Die weitverbreitete Annahme, dass Salz den Kochprozess von Hülsenfrüchten verlangsamt, stimmt nicht. Es ist sogar förderlich und kann ohne Bedenken in das Kochwasser gegeben werden. Nur Säuren wie in Zitrone, Tomaten oder Essig sollten erst am Ende der Kochzeit zugegeben werden.

Tipp:

Wer lieber einen helleren Linsenaufstrich mag, verwendet am besten geschälte orange Linsen.

