



Rot Linsenaufstrich

Zutaten für 4 Personen

- 50 g rote Linsen
- 10 g Karotten
- 10 g Zwiebeln
- 2 g Olivenöl
- 5 g Aprikosen getrocknet, eingeweicht
- ½ Knoblauchzehe
- Ingwer gewürfelt, Zitronensaft, Curry, Pfeffer, Salz, Petersilie

Zubereitung

Zwiebeln würfeln und im heißen Öl anbraten. Karottenwürfel und Linsen dazugeben und weich dünsten. Achtung, es sollte nicht zu viel Flüssigkeit vorhanden sein. Gewürze, Aprikosen und Knoblauch dazugeben und alles mit einem Pürierstab mixen. Abschmecken.

Mit Petersilie garnieren.