

## Linsenaufstrich: 3 vegane Varianten

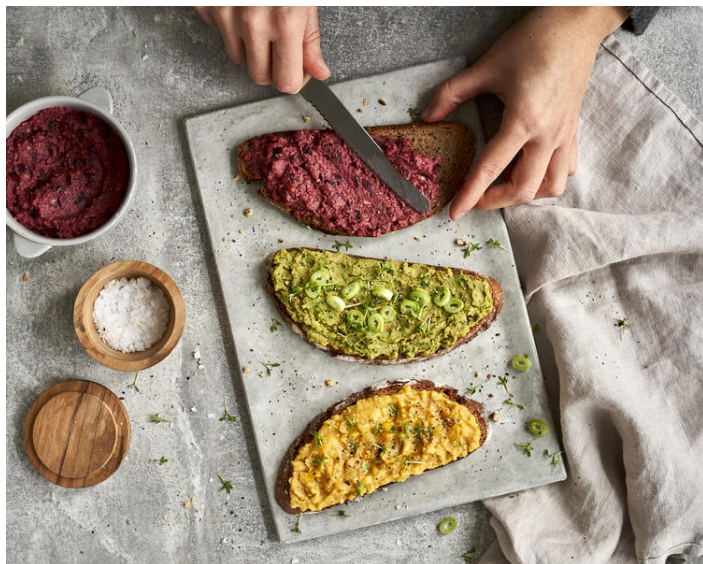
VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



1 Bund Petersilie  
1 Bund Basilikum  
50 g Pinienkerne  
1/2 Zitrone  
1 Esslöffel Olivenöl  
Pfeffer, Salz

### Zum Servieren

Brot nach Wahl  
Kresse  
Frühlingszwiebeln  
Salz, Pfeffer

### Besonderes Zubehör

Stabmixer

### Zutaten 12 Portionen

#### Für die Basis

1 Zwiebel  
300 g rote Linsen  
1 Esslöffel Olivenöl  
450 ml Wasser

#### Curry-Mango

1/2 Mango  
1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm)  
1 Teelöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel Currypulver  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel  
1/2 Teelöffel Kurkuma  
Salz, Pfeffer

#### Rote Bete-Walnuss

200 g gekochte Rote Bete  
60 g Walnüsse  
1/2 Bund Petersilie  
1 Teelöffel Apfelessig  
1 Esslöffel Ahornsirup  
Pfeffer, Salz

#### Erbse-Kräuter

100 g TK-Erbsen

Ich bin ein echter Fan von **veganen Brotaufstrichen!** Besonders **würziger Linsenaufstrich** hat es mir angetan. Denn die **cremige Basis aus roten Linsen und Zwiebeln** ist **schnell gemixt** und kann beliebig durch kunterbunte und gesunde Zutaten erweitert werden. So wird die klassische Scheibe Brot mit dem **Dreierlei an Linsenaufstrichen** schön farbenfroh!

Der **exotische Curry-Mango Aufstrich** ist fruchtig-süß und bekommt eine extra Portion Würze durch Currypulver, Kreuzkümmel und Kurkuma. Die erdige Note der **roten Knolle** wird in der **Rote Bete-Walnuss-Variante** durch frische Petersilie und etwas Ahornsirup abgerundet. Und mit dem **grünen Linsenaufstrich mit Erbsen und frischen Kräutern** tust du deinem Körper etwas Gutes. Denn wenn sich **Hülsenfrüchte** vereinen, wird's **proteinreich** und du bleibst lange satt. Und da ich mich einfach nicht für eine Sorte entscheiden kann, mixe ich mir gleich **alle 3 Varianten auf Vorrat.**

- 1 -

Zwiebel schälen und würfeln. Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Öl in einem Topf erhitzen

## Linsenaufstrich: 3 vegane Varianten

und Zwiebel darin glasig dünsten. Linsen hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Wasser ablöschen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze gar kochen. Linsen beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

- 2 -

Für die Curry-Mango-Variante Mango und Ingwer schälen und würfeln. 1/3 der Linsen mit Mango, Ingwer, Zitronensaft, Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Für die Rote-Bete-Walnuss-Variante Rote Bete aus der Verpackung nehmen, den Saft dabei auffangen und Knollen in grobe Würfel schneiden. Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und zusammen mit Walnüssen grob hacken. 1/3 der Linsen mit Rote Bete, 2 EL Saft, Walnüssen, Petersilie, Apfelessig und Ahornsirup mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Für die Erbse-Kräuter-Variante Erbsen in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und beiseitestellen. Petersilie und Basilikum waschen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. 1/3 der Linsen mit Erbsen, Petersilie, Basilikum, Pinienkernen, Zitronenabrieb- und saft sowie Olivenöl mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Dreierlei vegane Linsenaufstriche mit Brot servieren. Nach Belieben mit Kresse, Frühlingszwiebeln, grobem, schwarzen Pfeffer und Meersalz garnieren.