



Összetevők 6 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

1 fej	Hagyma
2 gerezd	Fokhagyma
200 g	Száraz vöröslencse
2 ek	Olívaolaj
1 ek	♦ Paprika, édes
1 tk	♦ Chili Cayenne, őrölt
1 morzsolásnyi	♦ Tarkabors, egész
1 tk	♦ Kömény, őrölt
1 tk	Koriandermag őrölve
400 ml	Zöldségalaplé
1 ek	Limelé

Fűszeres lencsekrém

⌚ 30—40 Perc 

Elkészítés

- 1 Hámozd meg és aprítsd fel a hagymát és a fokhagymát.
- 2 Tedd a megfőtt lencsét egy szitába, öblítsd le hideg vízzel, és hagyd lecsöpögni.
- 3 Melegítsd fel az olívaolajat egy serpenyőben, majd pirítsd meg a hagymát és a fokhagymát, amíg áttetsző nem lesz.
- 4 Add hozzá a lencsét és a harissa fűszerkeveréket, és röviden pirítsd meg.
- 5 Öntsd hozzá a zöldséglevest, fedd le, és főzd kb. 15-20 percig, amíg a lencse megpuhul.
- 6 A megfőtt lencsét botmixerrel pürésítsd finomra, és ízesítsd a lime levével, sóval és borssal.
- 7 Tálalásig hűtsd le a krémet.

TIPP: Tipp: A végén szórd meg pörkölt földimogyoróval.

