



Würziger Linsenaufstrich

🕒 30–40 Min   

Zubereitung

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Linsen in ein Sieb leeren und mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 3 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig anschwitzen.
- 4 Die Linsen und die Harissa Gewürzmischung zugeben und kurz mitbraten.
- 5 Mit der Gemüsesuppe aufgießen und für ca. 15 bis 20 Minuten zugedeckt garen bis die Linsen weich sind.
- 6 Die gekochten Linsen mit einem Stabmixer fein pürieren und mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Bis zum Servieren den Aufstrich kühl stellen.

TIPP: Tipp: Wir empfehlen geröstete Erdnüsse zur Garnierung.

Zutaten für 6 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

| | |
|---------|-----------------------------|
| 1 Stk. | Zwiebel, mittelgroß |
| 2 Stk. | Knoblauchzehen |
| 200 g | Rote Linsen, getrocknet |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 TL | ♦ Harissa Gewürzzubereitung |
| 400 ml | Klare Gemüsesuppe |
| 1 EL | Limettensaft |
| 1 Prise | ♦ Pfeffer bunt ganz |
| 1 TL | ♦ Meersalz jodiert fein |

