



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

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.

