

Rote Linsen- Aufstrich



Sei amol g'miasig!

ZUBEREITUNG

15 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Tasse Rote Linsen
- 2 Tassen Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kümmel

Zubereitung

- 1 Linsen in ein feines Sieb geben und mit heißem Wasser abspülen. Anschließend mit gesalzenem Wasser aufkochen und 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, klein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Sobald die Linsen zu einem Brei verkocht sind, die Zwiebelwürfel untermengen und würzen.
- 3 Abkühlen lassen und am besten mit Bauernbrot zur Jause servieren.

Tipp

Der Linsenaufstrich ist wirklich gut bekömmlich.
Wer es exotischer mag, würzt mit Curry und
macht sich einen Wrap mit dem Aufstrich.