

Brotaufstrichidee: Linsen-Tomaten-Aufstrich

Zutaten:

- 75 g rote Linsen
- 2 große Tomaten
- 5 getrocknete Tomaten
- 1 große Zwiebel
- Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl
- 150 ml Gemüsebrühe
- Cayennepfeffer
- Kräuter (getrocknet oder frisch), beispielsweise Basilikum
- 1/2 TL Paprikapulver
- Chiliflocken oder Chilipulver nach Belieben
- Salz & Pfeffer



Zubereitung

1. Linsen gut mit heißem Wasser abwaschen.
2. Tomaten ebenfalls gut abwaschen und in Würfel schneiden.
3. Zwiebel, Knoblauch und die getrockneten Tomaten klein schneiden und in einem Topf mit Öl anbraten. Dann Linsen und Tomaten hinzugeben.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und circa 10 min köcheln lassen.
5. Die Masse in ein Püriergefäß geben und Cayennepfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben, dann alles gut pürieren und fertig ist der Aufstrich.