

# Linsenaufstrich

Vegane Broteinführung aus roten Linsen mit Salbei



- Zubereitungszeit ca. 45 Minuten



## Werkzeug

- Schneidebrett, Messer
- Sieb
- Kochtopf
- Pürierstab
- Einmachgläser zum Abfüllen

## Zutaten

- 500 g rote Linsen
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1.000 ml Wasser
- Gemüsebrühe (Würfel)
- 100g Tomatenmark
- 1 ½ TL Fenchelsaat, 1 ½ TL Kümmel, Salz, Pfeffer
- helles Pflanzenöl zum Anschwitzen und zum Einstellen der Cremigkeit
- eine große Handvoll frische Salbeiblätter

## **Zubereitung**

Linsen unter kaltem Wasser abspülen.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf in etwas Öl anschwitzen.

Salbeiblätter kleinhacken und ebenfalls mit anschwitzen.

Fenchel- und Kümmelsamen in einem Mörser fein reiben und in den Topf dazu geben.

Mit dem Wasser ablöschen, Brühwürfel und Tomatenmark unterrühren. Linsen in den Topf geben und ca. 25-30 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze richtig weich kochen. Ab und zu umrühren.

Linsen heiß pürieren. Dabei mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nach und nach ggf. etwas Öl zugeben bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.

Creme noch heiß in Gläser abfüllen und fest verschließen.