



blumüse

blumüse.de wünscht viel Spaß beim Kochen

{ Linsenaufstrich }

Das brauchst du für 300ml:

- 100g rote Linsen
- Einen Apfel
- Eine Zwiebel
- Ein Stück Ingwer
- 30g Cashewkerne
- 1 TL Apfelessig
- 1TL Currypulver, fruchtig
- Salz, Pfeffer
- Etwas Öl zum Braten, z.B. Rapsöl



1. Vorbereitungen <ul style="list-style-type: none">- Linsen in ein Sieb geben, gut waschen und in kaltem Wasser etwa 20 Minuten einweichen.- Ingwer, Zwiebel und Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden.	2. Braten/Kochen <ul style="list-style-type: none">- Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, kurz abkühlen lassen und in grobe Stücke hacken.- Die Linsen nach dem Einweichen erneut in das Sieb schütten und anschließend in Salzwasser kochen, bis sie weich sind (10-15 Minuten).- In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und darin Zwiebel, Apfel und Ingwer zusammen mit dem Currypulver anbraten.	3. Pürieren und abschmecken <ul style="list-style-type: none">- Linsen, Cashewkerne und die Zwiebel-Apfel-Mischung in eine Schüssel geben und pürieren.- Die Masse mit Apfelessig (1TL), Salz und Pfeffer abschmecken.
---	---	--

