

Linsen Dip oder Aufstrich



Zutaten

**4 Portionen/Aktiv 20 Minuten
Gesamt 35 Minuten**

- 80 g Zwicky Linsen oder rote Linsen
- 120 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300g reife Tomaten
- 40 g rote Peperoni
- 30 getrocknete Tomaten in Öl
- 1 TL frischer Thymian
- 1 TL Oregano
- 1 TL Rosmarin
- Etwas Cayennepfeffer
- 1 TL Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

- 1) Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Peperoni, getrocknete Tomaten, 2 EL Öl von den getrockneten Tomaten und alle Kräuter in einen Topf/Mixtopf geben und mit einem Stabmixer oder Mixer zerkleinern.
- 2) Die zerkleinerten Zutaten in einen Topf umfüllen, die Linsen hinzufügen und 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 3) Salz und Zitrone hinzufügen (nach Geschmack) und das ganze nochmals mixen.

Extra Tipp: Passend dazu sind eigentlich jede Art von Kracker, Knäckebrot oder auch Brot.

Zwicky wünscht en Guete!