



Linsen Tomaten Aufstrich



Zutaten

1 Portion/20min.

- 50 g Zwicky rote Linsen
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 7 getrocknete Tomaten in Öl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Kräutermischung
- 1 EL frischer Basilikum
- 1 EL Paprika und Chili
- 1 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1) Linsen waschen, Tomate und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In heissem Öl in einem Topf anbraten. Dann die Linsen und die geschnittene Tomate und die geschnittenen getrockneten Tomaten hinzugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- 2) Anschließend die Linsen-Tomaten-Mischung in einen Mixer oder Messbecher füllen. Kräuter, Tomatenmark, Chili, Paprika, etwas Öl (von getrockneten in Öl) und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und pürieren. Zum Schluss das frische Basilikum unterheben und in ein heiss ausgespültes, sauberes Konfitüreglas füllen. VOILA!

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

Zwicky wünscht en Guetel!