

fair-ein REZEPT

Indischer Linsenaufstrich

Zutaten:

100g rote Linsen*
etwas Bohnenkraut
1 TL Kurkuma*
1 TL Kreuzkümmel (Kumin)
1 TL gemahlener Koriander*
1 Prise Chilipulver*
Salz
1 EL Olivenöl*



Foto: Susanne Freyhöfer

*aus dem Weltladen

Zubereitung:

Die Linsen unter fließendem Wasser abspülen und mit der anderthalbfachen Menge Wasser und das Bohnenkraut 10 Minuten weich kochen und abkühlen lassen. Die Gewürze in einem Schälchen mischen und zusammen mit den gekochten Linsen und dem Öl im Mixer zu einer feinen Paste pürieren.

© Jutta Grimm, Brotaufstriche selbst gemacht

*Susanne Freyhöfer
Gesund und fair würzen - 3. November 2016*