AOK-KochWerkstatt: Würziger Aufstrich aus roten Linsen

Zutaten für 6 Portionen	
1	**Stange Lauch**
2 cm	**Ingwer**
1	**Möhre**
1 EL	**Olivenöl**
100 g	**getrocknete rote Linsen**
250 ml	**Gemüsebrühe**
1 TL	**Currypulver**
¼ TL	**Kreuzkümmel**
2 TL TK	**8 Kräuter-Mischung**
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung
Lauch in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Lauch und Ingwer ca. 3 Minuten anschwitzen, die Möhrenstücke und die abgespülten Linsen zugeben, mit Brühe auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Ganze ab und zu umrühren und eventuell etwas Wasser nachgießen. Sobald die Linsen weich sind, diese vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Curry und Kreuzkümmel zugeben und pürieren. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

10 Minuten + 15 Minuten Kochzeit

Guten Appetit!

2222022_KS