



Linsen-Curry-Aufstrich

Zutaten für 1 Glas:

150 g rote Linsen

1 rote Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

2 EL Raps- oder Olivenöl

1 EL Currypaste

1 EL Garam Masala alternativ: Currypulver

50 g Cashewkerne

30 ml Apfel-Balsamessig alternativ: milder Weißwein-Essig

200 ml Gemüsebrühe

Kurkuma

1.5 EL Sesamöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

Mit Wasser aufsetzen und 10-15 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, grob würfeln und in einem Topf in Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten.

Currypaste und Garam Masala dazugeben und kurz mitdünsten. Die Cashewkerne hinzufügen und kurz anrösten. Die Zutaten aus der Pfanne sowie die gekochten Linsen in einen Standmixer geben. Den Bratenansatz in der Pfanne mit Essig und etwas Brühe ablöschen, dann ebenfalls in den Mixer geben. Etwas Kurkuma und Olivenöl hinzufügen. Alles cremig pürieren. Zum Schluss mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Aufstrich hält sich gekühlt 3-4 Tage.