



Veganer Rote-Linsen-Aufstrich mit Curry

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, rot	100 g
Knoblauchzehen	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Currypulver	1 TL
Sojaghurt	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, Pürierstab

1. Linsen waschen. In einem Topf mit ca. 500 ml Wasser aufkochen und ca. 20 Min. weich kochen. Inzwischen Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne Öl auf niedriger Stufe erhitzen und Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Curry hinzugeben und ca. 1 Min. mitrösten.
3. Linsen in ein Sieb abgießen, in die Pfanne geben und gut verrühren. In einem hohen Gefäß Linsen zusammen mit Sojaghurt, Schnittlauch, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer fein pürieren. Linsen-Curry-Aufstrich servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	130 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	4 g