

Linse-Olivenaufstrich

vegetarisch, basisch glutenfrei, nussfrei

Allergene: (H)|N|M

ca. 4 Portionen



Zutaten

- 100g Beluga- rote oder gelbe Linsen
- 120g Oliven entsteint, deiner Wahl
- 1TL Senf
- 1TL Tahin (Sesampaste) oder Mandelmus
- Etwas Kokos-oder Mandelmilch
- Prise Salz
- 1 Knoblauchzehe
- Kümmel gemahlen
- 1 TL geräucherter Paprika
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

Linse mit heißem Wasser gut abspülen.
Je nach Sorte 10-20 min weich kochen, abseihen, abkühlen lassen (nicht abschrecken!)
Alle Zutaten mit einem Stabmixer oder im Thermomix pürieren, vorsichtig etwas Flüssigkeit dazugeben bis zur gewünschten Konsistenz (Wird im Kühlschrank etwas fester)
Mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken.
Eignet sich auch super als Belag auf Wraps oder Burger...
Beim Würzen kannst du wieder experimentieren!