



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Rote Linsen/Tomaten- aufstrich

6 Personen

Zutaten:

- 50g Rote Linsen
- 1-2 mittelgroße Tomaten
- 6 getrocknete Tomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL getrocknete Kräuter (Thymian, Oregano)
- Frische Kräuter z.B. Basilikum, Petersilie
- Pfeffer und Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 gehäufte EL Tomatenmark

So wird es gemacht:

1. Die Tomaten und getrockneten Tomaten klein schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebeln kleinschneiden und mit Olivenöl in einem Topf anbraten.
3. Linsen, Tomaten, getrocknete Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben und anschließend im geschlossenen Topf ca. 10 min. köcheln lassen.
4. Linsen-Tomaten-Masse mit Tomatenmark, Kräutern, Pfeffer und Chili zusammen in ein geeignetes Gefäß (z.B. Messbecher) geben und pürieren.

Tipp:

Im Kühlschrank aufbewahren.

