

RAN AN DIE GEMÜSERESTE

LECKERER LINSENAUFSTRICH



- übrig gebliebenes Gemüse, z.B. Karotten, Pastinake, Gurke, Paprika, Tomate, Radieschen
- 1 Zwiebel (alternativ: Frühlingszwiebel, Lauch)
- Kräuter deiner Wahl
- 150 g Linsen (z.B. rote Linsen, gelbe Linsen, Tellerlinsen)
- 3 EL Pflanzenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebrühe
- Essig



1. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und dünste diese mit etwas Öl in einem Topf an.
2. Wenn die Zwiebeln glasig sind, gib die Linsen und das Tomatenmark hinzu und gieße es mit Gemüsebrühe auf.
3. Gare die Linsen bei mittlerer Hitze weich.
4. Schneide das Gemüse deiner Wahl in kleine Würfel.
5. Vermische die fertigen Linsen mit dem geschnittenen Gemüse und schmecke den Brotaufstrich mit Salz, Pfeffer und Gewürzen deiner Wahl sowie etwas Essig ab.