

Linsenaufstrich



Zutaten und Zubereitung für 4 Personen:

1 Zwiebel,	
1 Knoblauchzehe,	
1 Karotte	putzen, fein würfeln.
4 EL Olivenöl	in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.
150 g rote Linsen	einstreuen, kurz anrösten.
250 ml Gemüsebrühe	zugießen und alles bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren und abkühlen lassen. Mit
Salz und Pfeffer	abschmecken.
150 g Magerjoghurt und gehackte Petersilie	unterrühren.

Tipp: Schmeckt nicht nur aufs Brot, sondern auch zum Rohkost-Teller.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten