Artikel vom 17.01.2024 · Ausgedruckt am 22.11.2026, 02:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/rote-linsen-aufstrich

Rote-Linsen-Aufstrich



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (1 Glas á 150 ml):

1 Schraubglas mit 150 ml Füllmenge,

50 g rote Linsen,

1 Schalotte,

4 kleine Cocktailtomaten,

5 Stängel glatte Petersilie,

2 EL Balsamicoessig,

1 EL Tomatenmark,

1 TL Gemüsebrühe,

Salz,

Pfeffer.

Zubereitung: Die roten Linsen zusammen mit der Brühe in einem Topf circa 10 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten und die Petersilie waschen. Die Cocktailtomaten in kleine Stücke schneiden. Wer keine Kerne mag, kann diese entfernen. Die Petersilie kleinhacken. Sind die Roten Linsen fertig, diese in eine Schüssel geben und die Tomatenstücke sowie die Petersilie hinzufügen. Zusammen mit dem Balsamicoessig und dem Tomatenmark vermischen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Alles verrühren und kurz ruhen lassen. Um die Haltbarkeit des Aufstriches etwas zu verlängern, das vorgesehene Glas entweder in heißem Wasser ohne Deckel abkochen oder bei circa 200 Grad für fünf Minuten im Ofen erhitzen. Auf einem sauberen Küchenhandtuch abkühlen lassen. Den Deckel separat waschen. Die Mischung nun in das Schraubglas geben. Den Aufstrich innerhalb von drei Tagen aufbrauchen.