



#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten für 4 Portionen:

250 g rote Linsen getrocknet  
400 ml Wasser  
1 Stk. Lorbeerblatt  
1 TL Salz  
2 Msp. Piment, gemahlen  
65 ml Rapsöl  
1 EL Leinöl  
1 EL Honig  
Majoran

#### Mein persönlicher Tipp

Der herz hafte Aufstrich ist sättigend und schmeckt auf Schwarzbrot in Kombination mit Gemüse roh kost besonders gut.:

#### Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

#### Quellen:

- Dr. Theres Rathmanner:  
*Rezept aus Bäuerinnenkochkurs*

## Linsenpastete

### Zubereitung

- Linsen in einem Sieb waschen und in Wasser mit Lorbeerblatt ca. 30 Minuten sehr weich kochen, Wasser nicht abseihen.
- Noch heiß mit einem Mixstab pürieren.
- Eventuell noch etwas Wasser zugeben, die Konsistenz sollte breiig, aber nicht zu flüssig sein.
- Mit Salz und Piment würzen, abkühlen lassen.
- In den Linsenbrei die Öle gut einrühren (funktioniert besonders gut mit der Küchenmaschine).
- Pastete mit Honig und eventuell noch mit etwas Salz und anderen Gewürzen, z.B. Majoran abschmecken.
- In eine Schüssel oder ein Schraub- oder Bügelglas füllen und am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.