



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 herzhafe Aufstrich ist sättigend und schmeckt auf Schwarzbrot in Kombination mit Gemüserohkost besonders gut.



Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Linsenpastete



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Dr. Theres Rathmanner:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs



SEMINAR
BÄUER
INNEN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum



lk
Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN