

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 herzhafte 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

