

Linsen Brotaufstrich

Ein Rezept von eatbetter/www.eatbetter.de



Zutaten

- 1 **Zwiebel**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 200 g **rote Linsen**
- 2 EL **Olivenöl**
- ½ TL **Kreuzkümmel**
- ½ TL **Koriander**
- 600 ml **Gemüsebrühe**
- 1 Bd. **glatte Petersilie**
- 2 EL **Limettensaft**
- 50 g Frischkäse**
- Pfeffer**
- Salz**

1/ **Zwiebel** abziehen und fein würfeln, **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Linsen auf ein Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Linsen und Kreuzkümmel sowie Koriander dazugeben und kurz mitbraten.

Mit 400 ml **Gemüsebrühe** ablöschen und etwa 15 Minuten geschlossen garen.

2/ In der Zwischenzeit **Petersilie** abbrausen, trockenschütteln, die dicken Stiele entfernen und fein hacken. Nach Ende der Garzeit die Linsen mit dem Pürierstab fein pürieren, mit **Limettensaft**, **Pfeffer** und etwas **Jodsalz** abschmecken. Etwa die Hälfte der Petersilie unterheben und so viel Gemüsebrühe einrühren, dass eine feine Masse entsteht. Mit Frischkäse cremig rühren.



Hinweis

Man kann den Aufstrich als Dip oder für Wraps nutzen.



Wrap

 6 Stück

Ein Rezept von eat smarter/www.eatsmarter.de



Zutaten

1 Pck. **Wraps**

3 **Salatblätter**

oder 40g **Baby Spinat**

200g **körniger**

Frischkäse

1 **Möhre**

40g **Cheddar**

Salz

Pfeffer

1/ Spinat waschen und trockenschleudern. **Möhre** putzen, schälen und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. **Cheddar** reiben.

2/ Frischkäse mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Tortillas mit je 2 EL Frischkäse bestreichen. Cheddar, Spinat und geraspelte Möhre auf die Tortillas verteilen. Die beiden kurzen Seiten der Tortilla auf die Füllung klappen, dann die lange Seite einschlagen und zur offenen Seite hin zu Wraps aufrollen

3/ Tortillas in einer heißen Pfanne von beiden Seiten 2–3 Minuten bis zum gewünschten Bräunungsgrad rösten und sofort servieren.

Hinweis

Man kann die Wraps auch mit dem Linsenaufstrich oder Hummus bestreichen und dann belegen.

