

## **Linsen-Gemüse-Aufstrich**

**Zutaten** für 4 Gläser à 300 ml

Wasser

300 g rote Linsen (alternativ Berglinsen oder Belugalinsen)

2–3 Möhren

200 g Gemüse z. B. Zucchini im Sommer (im Herbst/Winter z. B. ersetzen durch Kürbis, Pastinake)

2 kleine Zwiebeln

3 – 4 EL Rapsöl

100 g Sonnenblumenkerne

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

1 Zitrone

1 TL Honig

## **Zubereitung**

Rote Linsen in Wasser aufkochen und für 10 Minuten auf niedriger Stufe gar köcheln.

Möhren waschen, putzen, raspeln. Das Gemüse gründlich waschen grob raspeln. Zwiebeln kleinschneiden. Zwiebeln, Möhren und Gemüse in Rapsöl anschwitzen und ca. 10 Minuten garen. Gegebenenfalls etwas Wasser zufügen.

Linsen abgießen. Linsen zum Gemüse geben und die Sonnenblumenkerne dazugeben. Die Mischung grob pürieren. Dabei so viel Wasser zugeben, bis der Aufstrich so cremig ist wie gewünscht.

Kleingeschnittene Petersilie unter den Aufstrich mischen. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken.