

## REZEPT DES MONATS - OKTOBER



Foto: shutterstock.com / Nataliya Arzamasova

### Linsen-Nuss-Aufstrich

#### Zutaten für 8 Portionen:

800 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe
200 g	Rote Linsen
2 TL	Currypulver
½ TL	Chillipulver
120 g	Apfel
2	große Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
100 g	Walnüsse
30 g	Rapsöl
½	Zitronen (Saft)
	Salz

#### Zubereitung:

- Linsen waschen, Apfel, Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln
- 1 EL Öl erhitzen, Apfel, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Curry- und Chillipulver dazu geben
- mit der Brühe auffüllen, Linsen dazu geben und aufkochen, ca. 10 min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind
- Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, grob hacken
- Linsen in ein Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen
- Linsen mit Knoblauch, Zwiebeln und den Walnüssen zusammen pürieren, dabei das restliche Öl und eventuell noch Brühe dazugeben
- mit Salz und Zitronensaft abschmecken

Passt gut zu geröstetem Brot.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	217	1	13 g	8 g