

Informationen zur Sendung vom 02.02.2024

Orientalischer Linsenaufstrich

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Gläser (ca. 320 g)

250 g rote Linsen	Außerdem
125 g Sesampaste	Frische Blatt Petersilie
1 mittelgroße Karotte	100 ml Olivenöl
100 g Sellerie	
1 – 2 Zwiebeln	
2 Knoblauchzehen	
1 EL Tomatenmark	
1 EL Hefeflocken	
1 EL Kreuzkümmel	
1 EL geräuchertes Paprikapulver	
1 Lorbeerblatt	
Etwas Cayennepfeffer oder	
1 kleine getrocknete Chili-Schote	
Spritzer Essig oder Zitronensaft	
Salz	
Öl zum Anbraten	

Zubereitung

Die roten Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, anschließend würfeln. Sellerie und Karotte ebenfalls schälen und in Stücke teilen.

In einem passenden Topf zunächst die Zwiebelwürfel in etwas Öl anschwitzen, dann mit Kreuzkümmel und Paprikapulver bestreuen. Nun die Gemüsegewürfel und den Knoblauch zugeben und das Tomatenmark einrühren.

Alle Zutaten kurz rösten, bevor die Linsen dazukommen. Mit circa einem Liter Wasser ablöschen und mit Salz, Hefeflocken, Lorbeerblatt und einem Pfeffer nach Wahl würzen. Pfeffer oder Chilischote lieber vorsichtig dosieren – nachschärfen kann man auch später noch. Nachdem alles einmal aufgekocht hat, wird die Herdtemperatur auf kleinste Stufe gestellt und ein Deckel auflegt.

Zwischendurch – die Garzeit beträgt circa 25 Minuten – möglicherweise noch einmal ein wenig Wasser zugießen und umrühren. Es sollte auf keinen Fall zu viel Flüssigkeit sein, da sonst die Paste nicht fest wird.

Sind die Linsen weich, kommt das Lorbeerblatt heraus und die Hülsenfrüchte werden zu einer glatten Creme gemixt. Zur Seite stellen und vollständig abkühlen lassen.

Informationen zur Sendung vom 02.02.2024

Orientalischer Linsenaufstrich

Von Ulla Scholz

In die kalte Linsencreme das Sesam-Mus einrühren und die Paste mit Hefeflocken und etwas Essig oder Zitrone abschmecken.

Anrichten

Die Creme entweder in Gläser oder in eine große Schüssel füllen. Dann mit Blattpetersilie garnieren und großzügig mit Olivenöl beträufeln.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Da die Preise – je nach Einkaufsquelle – variieren können oder wir bestimmte Lebensmittel ohnehin Zuhause im Vorratsschrank haben, handelt es sich bei der Berechnung um einen kleinen Überschlag.

250 g Bio-Linsen: 0,85 Euro

1,25 g Sesampaste (Tahin): 1,20 Euro

Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch: 0,40 Euro

Tomatenmark: 0,10 Euro

Gewürze und Essig 0,80 Euro

Petersilie: 0.30 Euro

Olivenöl: 0,70 Euro

Pro Glas: circa 1,10 Euro

Als Dipp für eine Party in einer Schüssel serviert: circa 4.40 Euro

Linsencreme einfrieren

Wird die Linsencreme als Brotaufstrich verwendet, füllt man eine Portion in ein passendes Glas und verteilt den Rest in 2 – 3 Plastikdosen und verschließt diese mit einem Deckel. So kann man sich bei Bedarf immer die passende Portion auftauen. Linsenaufstrich hält sich 2 – 3 Tage im Kühlschrank frisch, wenn man die Portionen mit einem sauberen Löffel entnimmt und sie nicht stundenlang draußen auf dem Frühstückstisch stehen lässt. Das sind jedoch Tipps, die auch für alle anderen leichtverderblichen Lebensmittel gelten.

Gesunde Mittelmeerkost

Damit die obere Schicht im Glas nicht austrocknet, begieße ich sie immer wieder mit ein wenig Olivenöl. Das schmeckt gut und ist zudem gesund. In der Mittelmeerküche, die von Ernährungsexperten sehr empfohlen wird, spielen eiweißhaltige Hülsenfrüchte und hochwertiges Olivenöl eine wichtige Rolle in der Alltagsküche der Menschen.

Informationen zur Sendung vom 02.02.2024

Orientalischer Linsenaufstrich

Von Ulla Scholz

Damit so eine Creme auch schön kräftig schmeckt, sollte man mit Gewürzen nicht geizen. Noch besser, wenn der Brotaufstrich oder der Partydipp, neben Olivenöl auch mit frischen Kräutern, Paprikastückchen oder Zwiebelringen verfeinert wird.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz