

Deftiger Linsenaufstrich

Zutaten

- 1 Dose Bio-Linsen (z.B.: Spar Vital)
- 1 kleine Zwiebel
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Pflanzenöl, *neutral*
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Tamari - *Sojasauce*
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Majoran, *getrocknet*
- 1 TL Rauchpaprika- oder Paprikapulver, *süß*
- 1 Msp. Piment, *gemahlen*
- Rauchsalz
- Pfeffer, *schwarz, gemahlen*

Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne etwas trocken in der Pfanne rösten (*Achtung damit sie nicht anbrennen!*), Zwiebel feinkwürfelig schneiden und in Öl anbraten, zum Schluss den gehackten Knoblauch ebenso dazugeben, diesen auch kurz anrösten. Die Linsen abseihen, gut durchspülen und zusammen mit allen anderen Zutaten fein pürieren und in einem verschlossenen Behälter gekühlt aufbewahren.