



Veganer Berglinsen-Aufstrich mit Granatapfelkernen

⌚ Preparation time: 40 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 0 minutes

Total time: 40 minutes

Zutaten für ein Glas Aufstrich

- 2 EL Pflanzenöl zum Anbraten der Zutaten
- 50 g Zwiebel oder Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 70 g Berglinsen
- 50 g Räuchertofu
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Soja Cuisine oder Reis Cuisine
- 1 Granatapfel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL dunkler Balsamico-Essig
- 1 TL Agavendicksaft
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Einige Blätter frische Petersilie
- Frischer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung (ca. 40 Minuten)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. 50 g Räuchertofu fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett kurz glasig werden lassen. Die Räuchertofu-Würfel hinzugeben und alles zusammen anbraten bis ein deutlicher, angenehmer Räuchergeruch entsteht. Dann die Linsen einrühren, 1 EL Tomatenmark sowie 1 TL Agavendicksaft dazu geben und die Zutaten darin kurz karamellisieren lassen. Mit einem Schuss dunklen Balsamico-Essig ablöschen. Zutaten mit 150 ml Gemüsebrühe aufgießen.
3. 1 Lorbeerblatt und etwas frische Petersilie zu den köchelnden Zutaten geben, Hitze auf mittlere Stufe stellen und ab und an umrühren. Nach etwa 5 Minuten wird die Flüssigkeit aufgesogen und verdampft sein. Dann gieße ich nochmals 50 ml Brühe nach.
4. Weitere 10 Minuten später nochmals 100 ml Brühe hinzugießen und die Linsen weitere 15 Minuten köcheln lassen (Gesamtkochzeit ca. 30 Minuten). Immer mal wieder sachte durchrühren.
5. Während die Linsen auf dem Herd gar werden, 3 EL Sonnenblumenkerne ohne weitere Zugabe von Öl in einer Pfanne anrösten.
6. Einen Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Granatapfelkerne zur weiteren Verarbeitung bereit stellen.
7. Fertig gekochte Linsen vom Herd nehmen. Das Lorbeerblatt entfernen, 4 EL Soja Cuisine und, bis auf einen kleinen Rest, alle angebratenen Sonnenblumenkerne hinzufügen und mit Pfeffer würzen. Zutaten mit einem Schneidstab (oder in einem Mixer) zur fertigen Linsenpaste verarbeiten. Die Paste sollte schön fluffig-cremig sein. Einige Granatapfelkerne mit einem Löffel in die Masse einarbeiten.
8. Die Berglinsenpaste mit frischer Petersilie sowie den restlichen Sonnenblumen- und einigen Granatapfelkernen bestreut servieren.

Tipp: Wer keine Granatapfelkerne hat oder erhält, kann als Variation auch getrocknete Cranberries verwenden.