



Karotten-Salbeiaufstrich mit roten Linsen

⌚ Preparation time: 20 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 20 minutes

Total time: 40 minutes

Zutaten für ein mittleres Einweckglas voll Aufstrich

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g rote Linsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 250 g knackige Karotten
- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Grob gemahlene Chiliflocken
- Eine Prise gemahlener Kardamom
- 6-8 Blätter Salbei und etwas mehr Salbei, um die Brote damit zu bestreuen bzw. sie gehackt über den Dipp zu geben

Zubereitung (2-3 Stunden Einweichzeit + 20 Minuten Arbeitszeit + 18 Minuten Backzeit)

1. Die Sonnenblumenkerne etwa 2-3 Stunden oder länger in Wasser einweichen lassen. Danach das Einweichwasser abgießen und die Kerne bereit stellen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
3. Die roten Linsen in einem Topf mit 180 ml Gemüsebrühe auf mittlerer Stufe etwa 17 Minuten gar kochen bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Überschüssiges Wasser abgießen. Die Linsen sollten ganz weich gekocht werden.
4. 250 g Karotten gut waschen, die äußersten Enden abschneiden und halbieren. Eine Schalotte oder Zwiebel schälen und vierteln bzw. achteln. Karottenhälften und Schalottenspalten mit 2 EL Olivenöl und einer Prise Meersalz vermengen, auf das Backblech geben und im Ofen 15-18 Minuten rösten und garen.
5. Tipp: Die Garzeit kann je nach Ofenart und -alter variieren. Die Karotten sollten nicht zu dunkel werden. Daher sollte man sie nach etwa 12 Minuten gut im Blick behalten.
6. Die gegarten Karotten und Schalottenstücke in einen Mixer geben. Die weichen Linsen, die eingeweichten Sonnenblumenkerne, ein paar Blätter Salbei, 1 EL Zitronensaft, etwas grobe Chiliflocken und eine Prise Kardamom hinzufügen und die Zutaten sämig pürieren.
7. Den Aufstrich mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Der Aufstrich passt zu allen Brotsorten und passt auch prima zum Dippen und Naschen.