

# LECKERER LINSENBROTAUFSTRICH MIT GUTEN ZUTATEN AUS BADEN-WÜRTTEMBERG



Linsen sind lecker, gut für uns und gut für die Erde!  
Das Rezept ergibt ca. 4 Gläser mit je ca. 130 ml.

## ZUTATEN:

- 50 ml Sonnenblumenöl
- 50 g Zwiebeln, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Essig (z. B. Streuobst-Essig)
- 100 g Karotten, fein geschnitten
- 100 g Linsen aus Baden-Württemberg  
(vorher in 100 ml Wasser einweichen)
- 150 g Tomatenpüree
- 200 ml Wasser
- Eine Handvoll saisonale Kräuter  
(z. B. Salbei, Bohnenkraut, Majoran)
- 50 g Haferflocken
- 10 g Salz und Pfeffer zum Würzen  
Tipp: „Rauchsatz“ verwenden! Das gibt es  
z. B. in Reformhäusern oder Bio-Geschäften

## SO GEHT'S:

1. Die kleingeschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch in Sonnenblumenöl andünsten und mit dem Essig ablöschen.
2. Karotten und Linsen zugeben und mit Tomatenpüree und Wasser auffüllen.
3. Kräuter hinzufügen und einen Deckel auf den Topf geben, damit die Linsen schneller weichkochen.
4. Wenn alles weichgekocht ist, Haferflocken und Gewürze hinzugeben.
5. Die Masse gut zerstampfen oder mixen und in saubere, verschließbare Gläser füllen.
6. Den Linsenaufstrich im Kühlschrank lagern und z. B. auf einem leckeren Sauerteig- oder Knäckebrot genießen.



## DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Weitere Informationen und Rezepte: [www.naturpark-kochschule.de](http://www.naturpark-kochschule.de)

Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg



Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.  
[www.naturparke-bw.de](http://www.naturparke-bw.de)