

# Linsen – Curry Aufstrich

## Zutaten

60g Zwiebeln

15g Olivenöl

130g rote Linsen

5g Curry (oder Currypaste)

1/2 TL Kräutersalz

2 Priesen Pfeffer

2.3 dl Wasser

100g Sauerrahm

4 EL gemischte Kräuter  
frisch

## Zubereitung

fein hacken

zugeben und 2 Minuten dünsten

zugeben und ca. 15 Minuten köcheln

beimischen und alles zusammen fein pürrieren

fein hacken und unter die leicht ausgekühlte Masse  
heben, abschmecken

Optional mit Sprossen & Blüten garnieren  
& geniessen



Wir freuen uns auf Eueren nächsten Besuch bei uns im **ZIEL**