

# Orientalischer Linsenaufstrich

Anzahl Personen: 5

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
75 g	Linsen	<b>über Nacht einweichen</b>
50 g	Kartoffeln	in Würfeli schneiden
0.5 Stk.	Apfel süsslich	in Würfeli schneiden
25 g	Zwiebeln	in Würfeli schneiden
1 Stk.	Knoblauchzehe	
2 KL	Gemüsebouillon	
3 EL	Baumnusskerne	
2 EL	Olivenöl	
1 KL	Curry scharf	
1 KL	Kurkuma	
2 EL	Apfelessig	
	Salz, Pfeffer	
2 EL	Cashew Creme (optional)	

## Anleitung

1. Die ersten 6 Zutaten zusammen mit wenig Wasser ca. 20 Minuten weichdämpfen.
2. Mit den übrigen Zutaten (ohne Cashew Creme) fein pürieren und abschmecken mit Salz, Curry und Pfeffer.
3. Optional für einen cremig-milden Aufstrich: Cashew Creme unter den noch warmen Aufstrich rühren.

Haltbarkeit im Kühlschrank: 4 Tage. Kann für längere Haltbarkeit in Portionen eingefroren werden.

Tipp: Ist der Apfel nicht süsslich, mit etwas Honig nachhelfen.

