



Linsenpaste

Zutaten für eine Person

150 gr rote Linsen, Meeresalgen und Wakame, 3 Lorbeerblätter, 3-4 Pfefferkörner, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Thymian, 5 Wacholderbeeren, Zitronensaft, Paprikapulver, 1 EL Olivenöl, 1 Frühlingszwiebel, Curry, Sojasauce, Salz (unraffiniert), Zitronenschale

Vorbereitung

Die roten Linsen mit lauwarmem Wasser abwaschen bis keine Schaumbildung mehr entsteht.

Wichtig - Schaum muss abgeschüttet werden. Die Linsen werden dann mit ca. ½ Liter kaltem Wasser übergossen und zum Kochen gebracht.

Zubereitung

W	Linsen mit kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen
W	Wakame, Meeresalgen beifügen
H	Würzen mit: einigen Tropfen Zitronensaft
F	Thymian, Wacholderbeeren, Paprikapulver

Die Lorbeerblätter werden entfernt und die weichgekochten Linsen püriert.

Die Paste wird dann gewürzt mit

E	Olivenöl
M	Pfeffer und Frühlingszwiebeln fein gehackt, Curry
W	Sojasauce und Salz
H	Zitronensaft
F	Zitronenschale

Die Meeresalgen können auch weggelassen werden. Diese Linsenpaste eignet sich gut mit Hirse oder Reis als Frühstück. Diese Paste kann ca. 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.