



Kochen

Stefanie Ackermann

Montag, 18.09.2023

Hokkaido-Linsen-Aufstrich

Für 2-3 Portionen

Zutaten

50 g Hokkaido-Kürbis
75 g rote Linsen
1 kleine rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
250 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühe (oder Gemüsepaste)
Saft 1/2 Zitrone
1 EL Sesampaste (Tahin)
1/2 TL Garam Masala-Gewürz oder Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL Cayennepfeffer (nach Geschmack)
1/2 TL Paprikapulver
1 EL Essig, ca. (optional)
Salz und Pfeffer
etwas frische Petersilie

Zubereitung:

1. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.
2. Linsen über Sieb abwaschen und abtropfen lassen.
3. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel kurz anschwitzen, dann Kürbiswürfel, Linsen, Wasser und Gemüsebrühe zugeben.
5. Ca. 10 min garen (bis Linsen und Kürbis gar sind). Abgießen und das Kochwasser (falls noch vorhanden) auffangen.
6. Die Kürbis-Linsen-Mischung mit dem Zitronensaft, der Sesampaste und den Gewürzen zu einer glatten Masse pürieren.
7. Je nach gewünschter Konsistenz etwas von der Kochflüssigkeit zugeben und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
9. Aufstrich in Schale umfüllen und mit Petersilie dekorieren.