

Rote Linsen-Rüebli-Aufstrich

80	g	Rüebli (Möhren), gerüstet
20	g	Öl, geschmacksneutral
50	g	Rote Linsen
2	Tl	Curry
160	g	Wasser
50	g	Kokosfett

Salz

Die Rüebli in kleine Würfel schneiden und in dem Öl anbraten.

Die Linsen einrühren, dann das Curry kurz mit anbraten, das Ganze mit dem Wasser angiesen und bei kleiner Temperatur gar köcheln lassen, so ca. 10-13 Minuten

Pürieren und mit Salz abschmecken.

Dieses ist der beliebteste Aufstrich auf dem Balzenberger Buffet.

Oft verwerte ich so auch Dál-Reste, dann kommt zusätzlich noch eine fruchtige Note in den Aufstrich, weil in meinem Dál meistens getrocknete Aprikosen sind.

Dieses Dál koche ich tatsächlich nach einem Rezept, was ich Euch gerne auch hier zur Verfügung stelle...

Nährwert auf 100g:

Eiweiss:	5,4 g
Fett:	19,8 g
Kohlehydrate:	12,1 g
Ballaststoffe:	3,3 g