

# Bio-Regionaler Linsenaufstrich

## Einkaufszettel

- 500g Linsen
- 400g Frischkäse
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Bund Lauchzwiebel
- 100ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Brötchen/ Baguette
- z.B. Zwiebelröhrchen/ Paprika zur Garnitur

Kaufen Sie BIO-REGIONAL  
 Kochen Sie BIO-REGIONAL  
 Essen Sie BIO-REGIONAL

## Zubereitung

- 1) Linsen ca. 4 Stunden einweichen, danach in Salzwasser weichkochen, dann abgießen und mit einem Pürierstab zerkleinern.
- 2) Lauchzwiebeln und Paprika in feine Würfel schneiden und in etwas Öl in der Pfanne andünsten.
- 3) Das Gemüse mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen lassen und zur Linsenmasse hinzugeben.
- 4) Die Masse abkühlen lassen.
- 5) Anschließend den Frischkäse dazu geben, mit dem Pürierstab gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Auf Brötchen anrichten und dekorieren.

