

Mediterraner Linsenaufstrich

Zutaten	(4-6 Portionen)
1	Rote Paprikaschote
10	Getrocknete Tomaten
70 g	Rote Linsen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
	Balsamicoessig
	Rosmarin, Thymian, Oregano
	Basilikumblättchen
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Linsen nach Packungsanleitung kochen.
2. Paprika halbieren, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Rosmarin, Thymian und Oregano, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Tomatenmark und Balsamicoessig mit den gekochten Linsen und der Paprika im Mixer pürieren. Mit Basilikumblättchen garnieren.

Wer mag und verträgt – sowie seinem Darm und der Gesundheit noch eine extra Portion Gutes tun will – streicht den Aufstrich auf's Vollkornbrot.

Guten Appetit!