



## Linsenhumus - Rot

### Zutaten:

- 250 g rote Linsen  
kaltes Wasser
- 600 ml Wasser, <sup>1</sup>Zirkangabe – kann variieren
- 2 EL Tahin  
Salz, weißer Pfeffer frisch gemahlen  
oder Chili  
Kreuzkümmel und Bockshornklee gemahlen  
Ingwer-, Currypulver  
Zitronensaft

### Herstellung:

1. Linsen unter kaltem fließendem Wasser so lange waschen bis das Wasser klar ist und der Schaum weggeschwemmt wurde.
2. Linsen in einem Topf mit 400 ml Wasser bei mäßiger Hitze ca. 12 Minuten köcheln lassen.
3. Linsen mit der Flüssigkeit mit einem (Stabmixer) Blender 1 Minute fein mixen.
4. Tahin hinzugeben und mit den restlichen Gewürzen gut abschmecken.
5. Offen auskühlen lassen und in Schraubgläser abfüllen.
6. Hält sich 2-3 Tage.

### Führ was gut außer guat:

- Als Eiweißspender

### Zu was reich ich es. . .

- Ich reich es zu verschiedenen Gemüse- bzw. Kartoffelgerichte.
- Und rühr es in Gemüsesuppen einrühren.

### Rote Linsen?

- ok ok sie sind eigentlich orangefarben☺.

<sup>1</sup> Du brauchst ausreichend Wasser zum Mixen der Linsen.