

Linsen-Schafskäse-Aufstrich

Rezept-Info:

Personenzahl:	4 - 10
Menü:	Vorspeise
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zutaten:

50 g	Zwiebel	80 g	Rote Linsen
120 ml	Wasser	100g	Joghurt oder Sauerrahm
80 g	Feta-Schafs- oder Ziegenkäse	50 g	schwarze Oliven, grob geschnitten
40 g	getr. eingel. Tomaten, gewürfelt	1 Sch.	Rucola- /Kressesprossen
1–2 Tl.	Apfel- oder Weinessig	1-2 Zehen	Knoblauch, gewürfelt
¼ Tl.	Meersalz	2 Pr.	Pfeffer gem.
2 Pr.	Koriander, gem.	1-2 Pr.	Chilipulver
½ Bd.	Petersilie, gezupft		

Zubereitung:

Zwiebel und rote Linsen mit Wasser in einem geschlossenen Garbehälter vermengen und im Dampfgarer bei 100°C etwa 8 Minuten dämpfen. Anschließend im Gerät 10 Minuten nachquellen lassen. In der Zwischenzeit den Joghurt und den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten und Gewürzen verfeinern. Tipp: Der Aufstrich kann mit Baguette, als Kartoffeldip oder kalte Pfannkuchenfüllung serviert werden.