

Linsen-Peperoni-Brottaufstrich



Zusatztipp von Johanna Geisenhainer

Köchin bei **dieCuisine**

- Confiertter Knoblauch lässt sich ganz einfach selbst herstellen und ist eine meiner Lieblingsmethoden, um Knoblauch länger haltbar zu machen. Dazu Knoblauchzehen schälen (ich verwende meist 2-3 ganze Knollen) und in einen kleinen Topf geben. Mit Olivenöl bedecken und auf niedriger Hitze garen lassen, bis die Zehen weich und braun sind. Nun können sie mit dem Öl bedeckt aufbewahrt werden.



ergibt
ca. 500 g



ca.
25 min

150 g rote oder gelbe Linsen
1 Lorbeerblatt

60 g Sonnenblumenkerne
1 Zwiebel, grob gewürfelt
Optional 1 TL Honig oder Agavendicksaft

4-5 Zehen eingelegerter oder confierter Knoblauch
100 g gegrillte Peperoni in Öl + 2 EL des Öls
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Paprikapulver
1 TL Currypulver
½ TL Kurkuma
Optional Chiliflocken
1 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Linsen in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken und das Lorbeerblatt hinzugeben. Aufkochen und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf etwas Wasser nachgiessen. Das Wasser abgiessen und die Linsen abkühlen lassen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett und auf niedriger Hitze goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Die Zwiebelwürfel in derselben Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie weich und karamellisiert sind (optional Honig oder Agavendicksaft hinzugeben). Ebenfalls abkühlen lassen.

Alle Zutaten zusammen in einen Mixbecher geben und zu einer homogenen Masse mixen. In ein sauberes und luftdichtes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält sich der Aufstrich mindestens eine Woche, im Gefrierfach sogar mehrere Monate.