



## Deftiger Linsenaufstrich



Zutaten (für 350 g)	Zubereitung
150 g Berglinsen getrocknet 1 Lorbeerblatt	Linsen zusammen mit dem Lorbeerblatt in 500 ml Wasser aufkochen und etwa 20 Minuten mit Deckel bei niedriger Hitze kochen, bis die Linsen weich sind aber noch einen leichten Biss haben. Abgießen, Lorbeerblatt entfernen
1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 40 g Rapsöl 2 TL Salz	Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebel glasig dünsten lassen. Knoblauch und Salz hinzufügen, 8 Minuten bei mittlerer Hitze und unter häufigem Rühren weiter dünsten.
1 TL Thymian 1 TL Majoran ¼ TL Piment ¼ TL Ingwerpulver	Anschließend Thymian, Majoran, Piment und Ingwerpulver unterrühren. Zusammen mit den Linsen fein oder nach Belieben grob pürieren.
1 EL Apfelessig ½ TL Zuckerrübensirup 1 TL Salz ½ TL schwarzer Pfeffer	Zuletzt Apfelessig und Zuckerrübensirup unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen, in dicht verschließbare Gläser füllen und mindestens 2 Stunden kühl stellen.

### Kontakt:

Landratsamt Bodenseekreis - Landwirtschaftsamt

Friederike Hess-Böhlen, ☎ 07541 204-5335, E-Mail: [friederike.hess-boehlen@bodenseekreis.de](mailto:friederike.hess-boehlen@bodenseekreis.de)