

## Fenchel-Alblinsen-Aufstrich

- ∞ 100 g Alblinsen in 200 g Gemüsebrühe gekocht
- ∞ 1 Knolle Fenchel mit Grün
- ∞ 100 g Walnusskerne geröstet
- ∞ 4 Essl Balsamessig
- ∞ 1 kleines Glas getrocknete Tomaten
- ∞ 2 Zehen Knoblauch geschält
- ∞ 1 Tasse Olivenöl
- ∞ Salz und Pfeffer von der Mühle
- ∞ Schnittlauch

Fenchel waschen, das Grün und den Strunk entfernen und in große Stücke schneiden. In einer Küchenmaschine oder im Zerkleinerer Fenchel, Walnusskerne, getrocknete Tomaten, Knoblauch hacken. Olivenöl und Balsamessig dazu geben und weiter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschnittenem Schnittlauch und Fenchelgrün dekorieren. Dick aufs Brot streichen.

**Alb Linsen: Leisa – schwäbisch für Linsen – wurden auf der Schwäbischen Alb bis zur Mitte des 20. Jahrh. angebaut. Die niedrigen Erträge und der große Arbeitsaufwand bei Ernte und Reinigung waren Ursachen für das völlige Verschwinden dieser uralten Nahrungspflanze in ganz Deutschland**



Angela Cristina Hering  
[www.nutrisurya.com](http://www.nutrisurya.com)  
Tel 0172 9189822