

KÜRBIS-SALBEI-AUFSTRICH MIT ROTEN LINSEN

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g rote Linsen
- 180 ml Gemüsebrühe
- 250 g Kürbis (Butternut), geputzt
- 1 Schalotte
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- etwas Chiliflocken
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 6-8 Blätter Salbei
- Selleriestangen/Brot



Die Sonnenblumenkerne etwa 3 Stunden oder länger in Wasser einweichen lassen. Danach das Einweichwasser abgießen und die Kerne bereitstellen.

Den Backofen auf 200° C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Die roten Linsen in einem Topf mit Gemüsebrühe auf mittlerer Stufe etwa 17 Minuten gar kochen bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Die Linsen sollten ganz weich gekocht werden.

Kürbis in Stücke, Schalotte in Spalten schneiden, beides mit 2 EL Olivenöl und einer Prise Salz vermengen, auf das Backblech geben und im Ofen 15-18 Minuten rösten und garen.

Tipp: Die Garzeit kann je nach Ofenart und -alter variieren.

Die Kürbisstücke sollten nicht zu dunkel werden. Daher sollte man sie nach etwa 12 Minuten gut im Blick behalten.

Die gegarten Kürbis- und Schalottenstücke in einen Mixer oder Stabmixer geben.

Die weichen Linsen, die eingeweichten Sonnenblumenkerne, ein paar Blätter Salbei, 1 EL Zitronensaft evtl. geriebene Zitronenschale, etwas Chiliflocken und Kardamom hinzufügen und die Zutaten sämig pürieren.

Den Aufstrich mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Er passt zu allen Brotsorten und auch prima zum Dippen und Naschen.