



# Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

## Das Rezept: Roten Linsen-Aufstrich

75 g rote Linsen

Gewürze für die Linsen: ein Lorbeerblatt, 1 Pimentkörner ganz, 1 Nelken, 1 Msp Asafoetida,  
1 Schuß Olivenöl

25 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt, klein geschnitten

evtl. 1 TL Tomatenmark

1 EL Sesampaste (Tahin)

1 Schuß Olivenöl

etwas Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 Schuß Agavendicksaft

1 gute Msp. Asafoetida

Nach Geschmack 1/2 TL Kreuzkümmelsamen, Curry oder Garam Masala

- Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, in einen Topf geben, heißes Wasser 2 cm über den Linsen gießen und mit den Gewürzen weich kochen.
- In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten in einen hohen Behälter geben.
- Die Gewürze aus den Linsen herausnehmen. Wenn noch zu viel Wasser in den Linsen ist, diese in einem Sieb abtropfen.
- Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, mörsern und in den Behälter geben. Es schmeckt auch mit Curry oder Masala köstlich.
- Linsen in den Behälter geben und glatt pürieren. Die Konsistenz sollte noch cremig sein, weil beim Erkalten die Linsen fester werden.
- Nach ein paar Minuten kosten und ggf. abschmecken.

Guten Appetit!