

Möhren-Linsen-Aufstrich aus dem Thermomix®



© Möhren-Linsen-Aufstrich - Rezepte mit Herz

🕒 15 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 8 Portionen

Die gemüsereichen Alternativen zu Wurst oder Käse sind schnell gemixt und bringen gesunde Abwechslung aufs Abendbrot.

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | 2 | Möhren |
| <input type="checkbox"/> | 10 g | Öl |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | rote Linsen |
| <input type="checkbox"/> | 400 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | 35 g | gemahlene Mandeln |
| <input type="checkbox"/> | 10 g | Mandelmus |
| <input type="checkbox"/> | 15 g | Zitronensaft |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Nach unten schieben, Öl zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
2. Linsen und Wasser dazugeben, 10 Min./100 °C/Stufe 1 kochen.
3. Alle übrigen Zutaten zugeben und 5 Sek./Stufe 10 mixen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Zitronensaft abschmecken.

Haltbarkeit: ca. 5 Tage im Kühlschrank

Lust auf noch mehr herzhaftere Aufstriche? Da hätten wir noch ein paar Ideen:

- [Italienischer Frischkäse](#)
- [Erbsen-Creme](#)
- [Paprika-Walnuss-Creme](#)

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 95 kcal – 5 g E – 5 g F – 9 g KH