

# Linsenpaste

## Zutaten

 Holz - sauer	 Feuer - bitter	 Erde - süss	 Métall - scharf	 Wasser - salzig
Zitronensaft	Zitronenscheibe Wacholderbeeren Paprikapulver	Karotten Sellerie Olivenöl	Lorbeerblätter Pfefferkörner Kreuzkümmel Thymian Zwiebel Pfeffer Ev. Curry	rote Linsen Meeresalgen Salz Sojasauce

## Zubereitung

150 g rote Linsen	waschen und mit 5-6 dl kaltem Wasser zum Kochen bringen. Ohne Deckel 5 Min. köcheln und anfangs den Schaum abschöpfen.
1 Handvoll Meeresalgen Wenig Zitronensaft 1 Zitronenscheibe 5 Wacholderbeeren 1 Lorbeerblatt	(z.B. Wakame-Algen)  beifügen
gewürfelte Karotten und Sellerie - nach Belieben	zugeben
2 Lorbeerblätter 3-4 Pfefferkörner 1 Msp.-1 TL Kreuzkümmel 1 TL Thymian 1 Zwiebel, gehackt	Alles untermischen, ca. 30 Min. köcheln und pürieren.
Salz Zitronensaft Paprikapulver Olivenöl Pfeffer Ev. Curry Sojasauce	Abschmecken
<b>Aufbewahrung</b>	Abgekühlt kann die Paste 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

# Linsenpaste

## Servieren

- Passt gut zu Hirse oder Basmatireis, z.B. als herzhaftes Frühstück
- Fein zu gebratenem Gemüse
- Gut zum Apéro auf Krackern
- Als Brotaufstrich
- Grundlage für schnelle Suppen – einfach  
Kokosmilch erwärmen, Paste zugeben und gut mischen

## Varianten

### **Zubereitung mit anderen Linsen:**

Rote, gelbe & Belugalinsen können ohne Einweichen verwendet werden. Kochzeit rund 30-40 Minuten für die Paste.

Braune & grüne Linsen vorher einweichen, Wasser wegleeren. Kochzeit ca. 60 Minuten.

### **Zubereitung mit anderen Hülsenfrüchten:**

Hülsenfrüchte 12-24 Stunden einweichen, Einweichwasser wegschütten und Hülsenfrüchte spülen. Mit ca. 1,5 Liter kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Abschäumen und würzen wie oben. 1-2 Stunden auf kleinster Stufe kochen lassen. Danach abschmecken. Die Garzeit verändert sich mit der Einweichzeit und dem Lageralter.

### **Gemüseauswahl:**

Es können alle möglichen Gemüse nach Saison & Geschmack verwendet werden!