



Aufstrich: Rote Linsen mit Kräutern

100 g rote Linsen
ca. 2 TL gemischte Kräuter (getrocknet oder frisch) z.B. Thymian,
Bergbohlenkraut, etwas sparsamer: Majoran und Oregano
Salz, Pfeffer und/oder Chili
Oliven- oder Rapsöl
frisches Basilikum

Zubereitung

Die Linsen mit den Kräutern in der anderthalbfachen Menge Wasser ohne Salz weich kochen. Dies dauert etwa 10-15 Minuten. Weiche Linsen mit einer Gabel zu Brei drücken. Gehacktes Basilikum untermischen und gut salzen und pfeffern. Öl bis zur gewünschten Konsistenz unterrühren.