

## Liebe Köch\*innen,

die schönste Zeit des Tages: Brotzeit!  
Beim Baumannshof gibt außerordentlich gutes Brot. Passend dazu stellen wir euch diese Woche einen Aufstrich vor. Außerdem teile ich mein bewährtes und ziemlich zackiges Gurkensalat Rezept. Eine Bereicherung für jede Brotzeit. Oder als frischer Grillsalat. Der hält sich auch ein paar Tage im Kühlschrank, schmeckt aber am ersten und zweiten Tag, wenn er etwas durchgezogen ist, am besten.

Viel Spaß beim Nachkochen,  
Stefan Herbolzheimer



## Zutaten

Für etwa 2 Gläser Linsen-  
Süßkartoffel-Aufstrich:

- 120 g Rote Linsen
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 2 EL Olivenöl
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenessig
- 1 TL Curry Masala
- 1 TL Bratkartoffelgewürz
- Salz

Gurkensalat von einer  
Schlangengurke:

- 1 Gurke
- 1 TL Dill (getrocknet)
- 2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig

## Zubereitung

Die Linsen nach Packungsanleitung zubereiten, bis sie leicht verkocht sind. Die Süßkartoffel schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Beides abgießen.

Die Knoblauchzehe schälen und hacken. Zusammen mit den Linsen und den Süßkartoffelwürfeln in eine Schüssel geben. Essig, Öl und Gewürze zugeben und mit einem Kartoffelstampfer oder Schneebesen zur gewünschten Konsistenz verarbeiten.

Gurke waschen, streifenartig schälen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel gründlich mit den restlichen Zutaten vermengen.