# Linsen-Süßkartoffel-Aufstrich und Gurkensalat

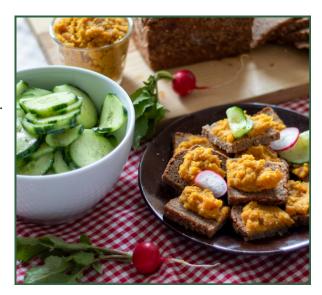
20/23



### Liebe Koch\*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 Gurkensalatrezept.
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

## würfeln und in Salzwasser weichkochen. Beides abgießen.

Zubereitung

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.

Die Linsen nach Packungsanleitung zubereiten, bis

sie leicht verkocht sind. Die Süßkartoffel schälen,

## Gurkensalat von einer Schlangengurke:

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

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