

Liebe Köch*innen,

mit den unterfränkischen Beluga Linsen vom Bio-Betrieb Gütlein haben wir eine hochwertige Eiweißquelle zur Hand, die wir unbedingt nutzen sollten. Um uns das leicht zu machen, kommt die edle Linse, wegen seiner Optik auch „vegetarischer Kaviar“ genannt, ganz unkompliziert daher. Ein stundenlanges Einweichen, wie bei vielen anderen Linsenarten, ist hier nicht nötig. Bereits nach kurzem Kochen ist sie mit ihrem großartigen, nussigen Aroma einsatzbereit. Probiert sie doch mal in euren Sommersalaten mit Gurke, Dill & Feta oder angemacht mit feinem Walnussöl als Beilage zu Fisch & Gemüse aus. In 1000 Variationen (von denen wir euch eine genau vorstellen) ist die Beluga Linse außerdem eine tolle Grundlage für gesunde Aufstriche & Dips.

Guten Appetit wünscht,

Tina Richter



Zutaten:

- 125 g Beluga Linsen
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe (nach Belieben)
- ½ TL Kreuzkümmel, ganz
- 100 g reife Tomaten / geschälte Tomaten aus der Dose
- ½ Bund Petersilie
- 30 g Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Gewürzessig von ezzich Essigmanufaktur
- Salz & Pfeffer

Die Beluga Linsen in 25-30 Minuten in gesalzenem Wasser garkochen. In der Zwischenzeit den Knoblauch und die Petersilie fein hacken. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Wenn Dosentomaten verwendet werden, können diese einfach später mit dem Kochlöffel in der Pfanne zerdrückt werden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Den Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitrösten. Die Hitze etwas erhöhen, die Tomatenstücke dazugeben und für ein paar Minuten kräftig köcheln lassen. Gegarte Linsen, Petersilie und Tahin unterrühren. Die Hitze nun etwas reduzieren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.

Am Ende noch mit dem Gewürzessig abschmecken, sodass der Aufstrich schön frisch wird. Alles kurz mit dem Pürierstab oder einem Kartoffelstampfer zu einem groben Aufstrich verarbeiten.

Der fertige Aufstrich kann sowohl klassisch auf Brot gegessen werden, schmeckt aber auch gut zu Gemüsesticks oder Ofenkartoffeln. Wenn sie noch einen Rest übrighaben, vermischen sie ihn doch mal mit frisch gegartem Reis und essen ein Spiegelei und frisches Joghurt mit Harissa dazu.