



©KERN

Rote Linsen sind geschält und haben einen aromatisch - würzigen Geschmack. Sie brauchen nicht eingeweicht werden, haben eine kurze Garzeit und werden besonders weich und cremig. Sie sind eine eiweißreiche und klimafreundliche Abwechslung auf dem Pausenbrot.

### Zutaten:

- 60 g Rote Linsen
- 50 g Rote Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 60 g Feta oder Quark
- 2 EL Petersilie gehackt
- ½ Zitrone (Abrieb)
- Gewürze nach Geschmack:  
Ingwer frisch  
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika (geräuchert)

### Zubereitung:

Die Linsen in der doppelten Menge Wasser garkochen. Abgießen und abkühlen lassen.

Die Zwiebel würfeln, in Rapsöl anschwitzen, abkühlen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, pürieren und mit den Gewürzen und Kräutern nach Bedarf abschmecken.



Selbstverständlich können auch andere Linsen wie Gelbe- Puy- oder Berglinsen verwendet werden. Der Dip ist ohne Quark zubereitet fester und sehr gut als Aufstrich geeignet. Etwas Tomatenmark macht den Aufstrich noch cremiger und streichfähiger.

Die Konsistenz der Masse ist entscheidend für die Verwendung als Aufstrich oder Dip. Am Vortag zubereitet lässt er sich noch mehrere Tage wunderbar im Kühlschrank aufbewahren. So können Reste vom Mittag- oder Abendessen zeitsparend in die Pausenverpflegung integriert werden.

### Nährwerte pro Portion (bei 12 Portionen):

E [kcal]	E [kJ]	EW [g]	F [g]	KH [g]	Bst. [g]	Vit. B <sub>1</sub> [mg]	Vit. B <sub>2</sub> [mg]	Vit. B <sub>6</sub> [mg]	Folat [µg]	K [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Zn [mg]
124	520	6,8	6,5	9,9	1,4	0,01	0,08	0,03	12	69,3	5,9	0,2	0,2
7,8%	7,8%	14,2%	11,6%	4,2%	9%	1,6%	10,2%	4,2%	8,6%	4,9%	4,7%	2,9%	5,4%

Nährwertangaben beziehen sich auf Jungen, 4 bis unter 7 Jahre (PAL 1,6), Tagesbedarf 1600 kcal

Prodi 6.12 Expert