



🕒 Sellerie

🕒 ca. 45 Minuten

# Gelber Linsen- aufstrich




## **Zutaten für 10 Portionen**


- 375 ml Wasser
- 250 g gelbe Linsen
- 2 Möhren
- 160 g Knollensellerie
- 1,5 Zwiebeln
- 3 ½ EL Olivenöl
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- ½ Zitrone
- ¼ TL Honig



Vernetzungsstelle  
Kita- und Schulverpflegung  
Sachsen

- 1 Wasser in einem Topf mit Deckel aufkochen, eine Prise Salz und die Linsen hinzufügen. Bei niedriger Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind.
- 2 Möhren und Knollensellerie gründlich waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden oder grob raspeln. Zwiebeln halbieren und kleinschneiden. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, das Gemüse darin anschwitzen, mit etwas Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten garen.
- 3 Linsen abgießen und zum Gemüse geben. Sonnenblumenkerne kurz anrösten oder direkt dazu geben. Alles grob pürieren und nach Bedarf Wasser hinzufügen bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Petersilie waschen, trocknen, kleinzupfen und unter den Aufstrich mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken.

 Für die Zubereitung mit Kindern lassen Sie sie beim Waschen und Raspeln der Möhren (mit einer kindgerechten Küchenreibe) oder beim Abmessen der Zutaten helfen.

 Variante: Linsen mit blanchierten Erbsen, Radieschen und Frischkäse pürieren, frische Frühlingskräuter (Schnittlauch, Dill) untermischen. Passt perfekt zu Gemüsesticks und Vollkornbrot.



[ichkannkochen.de](http://ichkannkochen.de)



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR  
SOZIALES, GESUNDHEIT UND  
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT

