

Rezepte aus der AOK-ErnährungsWerkstatt



Radieschen-Linsen-Aufstrich

AOK -Superfoods - exotisch bis heimatnah

Zutaten

100 g Alblinsen

300 ml Wasser, Lorbeerblatt

Jodsalz

8 Radieschen

1/2 rote Paprikaschote

1 EL Petersilie und Schnittlauch

Jodsalz

Pfeffer frisch gemahlen

250 g Frischkäse fettreduziert

1 EL Zitronensaft

Die Linsen waschen, in reichlich Wasser mit dem Lorbeerblatt bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Erst danach salzen.

Die Radieschen und die Paprika putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Mit den gehackten Kräutern und dem Frischkäse verrühren.

Die abgetropften Linsen unterziehen und das Ganze nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

