



VERNETZUNGSSTELLE  
SENIORENERNÄHRUNG  
Niedersachsen



Bei Mangelernährung

Linse-  
aufstrich

# Linsenaufstrich

 ca. 480 g | Ein Rezept nach Sonja Pöhls | DGE NI Vernetzungsstelle Seniorenernährung

Nährwerte / 100 g: Energie 158 kcal | Eiweiß 8,4 g  
Fett 4,0 g | Ballaststoffe 3,4 g | Kohlenhydrate 20,6 g

## ZUTATEN

15 g Rapsöl  
150 g Zwiebel  
5 g Knoblauch  
1 Blatt Lorbeer  
5 g Thymian,  
*frisch (½ TL getr.)*  
5 g Majoran,  
*frisch (½ TL getr.)*  
¼ TL Ingwerpulver  
150 g rote Linsen  
300 ml Gemüsebrühe  
1 EL Apfelessig  
Pfeffer, Jodsalz  
*mit Fluorid*  
*Im Kühlschrank ca. 2*  
*Wochen haltbar, nach dem*  
*Öffnen zügig verbrauchen*

## ZUBEREITUNG

1 | Öl im Topf erhitzen. Darin fein gewürfelte **Zwiebel** und **Knoblauch** bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren andünsten, bis beides leicht Farbe angenommen hat.  
2 | **Lorbeer**, **Thymian**, **Majoran** und **Ingwerpulver** hinzufügen und kurz mit andünsten.  
3 | **Linsen** dazu geben, ebenfalls kurz anschwitzen und mit 300 ml **Brühe** ablöschen.  
4 | Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 8–10 Min. Linsen kochen bis sie nur noch leichten Biss haben. Gut abdampfen lassen, es sollte keine Flüssigkeit mehr im Topf sein.  
5 | Lorbeer entfernen und die Masse nach gewünschter Konsistenz pürieren.  
6 | Zuletzt den **Apfelessig** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
7 | Noch heiß in gut verschließbare Gläser füllen. Gläser auf den Deckel stellen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung  
SEKTION NIEDERSACHSEN



Weitere Rezepte unter:  
[vernetzungsstelle-senioren-dge-ni.de/rezepte](https://vernetzungsstelle-senioren-dge-ni.de/rezepte)