

Rezept:

„Leberwurst“ aus Linsen

250 g Linsen (Mein Vorschlag: Pardina-Linsen, normale tun´s aber im Notfall auch) nach Packungsanleitung kochen. Tipp: Lieber weniger Wasser nehmen und falls notwendig nachgießen. Die Linsen sollten so gekocht werden, dass kein Kochwasser weggegossen werden muss.

2 zerdrückte Brühwürfel (möglichst ohne Glutamat!),

Saft einer Zitrone

schwarzen Pfeffer nach Geschmack

und eine grob zerkleinerte Chilischote zugeben, und das Ganze mit dem Rührstab pürieren.

Warm oder kalt auf Schwarzbrot streichen und die geliebte Leberwurst einfach vergessen!

Variante: Probieren Sie dieses Rezept auch mit anderen Gewürzen! Experimentieren Sie mit Senf, Curry, Ingwer, Dill, Koriander..., bis Sie Ihren persönlichen Geschmack getroffen haben.

Guten Appetit!