

## Veganer Linsenaufstrich



Menge	Zutaten	Zubereitung
1 kleine	Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, im Öl andünsten.
1	Knoblauchzehe	
2 EL	Öl	
1-2	Karotten	Suppengemüse putzen und waschen, Lauch fein würfeln, Karotten und Sellerie raspeln, alles zu den Zwiebeln geben und mitdünsten.
¼	Stange Lauch	
1 Scheibe	Sellerie	
400 ml	Wasser	Zugeben und kurz aufkochen lassen.
2 TL	Gemüsebrühe	
250 g	Rote Linsen	Zugeben und etwa 15 Minuten unter Rühren weichkochen lassen, (Vorsicht: setzt leicht an!)
2 EL	Curry	Nach Geschmack würzen und mit dem Pürierstab so lange pürieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist!
	Salz, Pfeffer	

**Tipp:** Wenn man dieses Gericht nicht püriert und etwas flüssiger macht ist es eine super Soße zu Nudeln, Reis, Quinoa oder Kartoffeln.