



Linsen-Spinat-Hummus

Dieser leckere Dipp passt gut zu Gemüse oder Kartoffeln. Ich habe ihn mit Brokkoli ausprobiert. Dazu noch ein Stück Baguette, dann hat man alle 3 Nährstoffgruppen abgedeckt.

Zutaten für 2 Personen

Ca. 1 Tasse Linsen
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
etwas körnige Gemüsebrühe
4 Würfel tiefgefrorener Spinat oder eine Handvoll frischer Spinat
1 – 2 EL Tajin (Sesammus)
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

1. Die Linsen nach Packungsanleitung mit ca. 100 ml Wasser, etwas körniger Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe und der klein geschnittenen Zwiebel kochen.
2. Den Spinat kurz vor Ende der Kochzeit hinzufügen.
3. Topf vom Herd nehmen und alles mit dem Pürierstab pürieren.
4. 2 EL Olivenöl unterrühren und mit dem Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken
5. Mit Kräutern dekorieren.