



LINSEN-KOKOS-DIP

LINSEN | SAUCEN UND DIPS | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

250g Müller's Mühle Gelbe Linsen 1 Päckchen Quark (= 250 g)
3 EL Kokoscreme
1 EL gehackte Walnüsse
1 TL Apfelessig
einige geschnittene Thymianblättchen
und glatte Petersilie
2 getrocknete Aprikosen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
ca. 400 g Gemüse (z.B. Möhren, Staudensellerie, Salatgurke, Paprikaschoten)
1 Fladenbrot

Produktempfehlungen



GELBE LINSEN

Zubereitungen

Linsen in reichlich ungesalzenem Wasser zum Kochen bringen, ca. 15-20 Minuten relativ weich kochen, gut abtropfen und abkühlen lassen. Linsen evtl. etwas zerdrücken und mit Quark, Kokoscreme, Nüssen, Essig und Kräutern vermischen. Aprikosen in kleine Würfel schneiden, unter den Dip rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse vorbereiten und in Stifte schneiden.

Fladenbrot in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 5-8 Minuten knusprig rösten. Gemüsestift und Fladenbrot mit Dip auf Teller anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten