

VEGANER AUFSTRICH aus Kichererbsen und Roter Beete

geschrieben von Karin Knorr | 22. April 2021



Hallo meine Lieben, wie ihr wisst, gehören Hülsenfrüchte zu meinen Lieblingen in der Küche. Sie sind eine gute Eiweißalternative zu Fleisch und Wurst. So habe ich wieder einmal experimentiert und zeige euch einen richtig leckeren Aufstrich.

Zutaten:

- 200 g Rote Beete gekocht
- 300 g Kichererbsen gekocht
- 1 Zehe Knoblauch
- 75 g Tahini (Sesampaste)
- 6 Stängel Blattpetersilie
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Meerrettich
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Kichererbsen abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Rote Beete in kleine Stücke schneiden. Etwa 50 Gramm Kichererbsen beiseitestellen. Nun alle anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Creme pürieren. In eine Schüssel geben und die restlichen Kichererbsen unterheben. Falls die Creme zu fest ist, etwas von der aufgefangenen Flüssigkeit unterrühren. Die Paste passt gut aufs Brot aber auch zu Gemüsesticks oder Ofengemüse.

Tipps: Wenn ihr mehr Geschmack in diese Creme bringen wollt, könnt ihr die restlichen Kichererbsen (50 g) im Ofen rösten und dann unter die fertige Creme rühren. Auch Sesam-Samen runden den Geschmack ab. Variiert gern nach eurem Geschmack.

Gesundheitstipps: Dieser Dip ist durch die Kichererbsen sehr eiweißreich. Diese Creme bietet neben vielen Ballaststoffen (sättigend und gut für die Verdauung), die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und B-Vitamine sowie Vitamin C. Diese regulieren den Blutzuckerspiegel, stärken die Muskeln und unser Herz. Sesam bietet uns zusätzlich essenzielle Fettsäuren, die unter anderem unsere Nerven stärken.

Weitere leckere Dips findet [ihr hier](#).

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert dieses Rezept aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin

VEGANE LINSEN-CREME mit Tomaten und Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 22. April 2021



Ich habe mir letztens eure Lieblingsbeiträge auf meinem YouTube Kanal angesehen. Fast alle meiner Linsen-Rezepte sind unter den Top 10. So dachte ich mir, stelle ich euch doch ein weiteres Rezept mit Linsen vor. Ihr Lieben, was haltet ihr von einem Linsenaufstrich?

Zutaten:

- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Champignons
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Olivenöl
- je $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- 80 g Belugalinsen (getrocknet)
- Cocktail Tomaten (optional)
- Kräuter (optional)
- Zitrone (optional)

Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. (Eventuell schon am Vorabend kochen). Die Tomaten, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Champignons würfeln. Das Kokosöl in eine heiße Pfanne geben.

Zwiebel, Knoblauch, Champignons hinzugeben und 10 Minuten anschwitzen. Mit Salz würzen, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Jetzt wird das Ganze mit den Tomaten und Linsen vermengt. Als nächstes wird die Menge püriert. Beim Pürieren schlückchenweise das Öl beifügen. Den Aufstrich in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Um dem Aufstrich etwas Frische zu geben, könnt ihr hier auch mit Tomaten, Zitrone und Kräutern (zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie, Oregano) experimentieren.

Gesundheitstipps: Die Linsen sind sehr eiweißreich und eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Die vielen Ballaststoffe sind sehr wichtig für unsere Verdauung. Sie sind ein Präbiotikum, diese unterstützen unsere Darmbakterien und somit unser Immunsystem. Der hohe Zinkgehalt stärkt nicht nur unser Immunsystem, sondern auch unsere Haut, Haaren und Nägel. Mehr Gesundheitstipps findet Ihr in diesem Artikel:

[LINSEN – sind sie ein Superfood?](#)

Diese Aufstriche könnten euch auch gefallen: [orientalische Paprika-Paste](#), [Feta-Tomaten-Dip](#)

Viel Freude beim Ausprobieren und alles Liebe für euch,
eure Karin.