



ORIENTALISCHER LINSEN-DIP

30 MIN.
AKTIV

30 MIN.
GESAMT

349 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose | Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 52 g, Eiweiss: 13 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Dip

2 dl	Gemüsebouillon
2 dl	Orangensaft
100 g	rote Linsen
1	Knoblauchzehe, gepresst
½ EL	scharfer Curry
2 EL	Olivenöl
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer

Pitabrot

4	Pitabrote
1 EL	Olivenöl
½ Bund	Koriander, grob geschnitten

UND SO WIRDS GEMACHT

Dip

Bouillon und Orangensaft in einer Pfanne aufkochen. Linsen, Knoblauch und Curry begeben, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. weich köcheln. Öl daruntersmischen, Linsen würzen und grob pürieren.

Pitabrot

Pitabrote mit Öl bestreichen, in einer heissen Bratpfanne beidseitig je ca. 1 Min. goldbraun rösten. Koriander unter den lauwarmen Dip rühren, mit Pitabrot anrichten.

GUT ZU WISSEN



Hinweis:

Der Dip kann als Beilage zu orientalischen Gerichten serviert werden.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/19341/