

Aufstrich: Alb-Leisa-Aufstrich

Die schwäbischen Alb-Leisa-Linsen sind kleine, fast schwarze Hülsenfrüchte, die auf den kargen Böden der Schwäbischen Alb angebaut werden und sogar in die Spitzengastronomie Einzug gehalten haben. Der Brotaufstrich mit Alb-Leisa-Linsen schmeckt vorzüglich auf Veit Baguette, Schwäbischem Bauernbrot oder einem kräftigen Roggenbrot wie dem Veit Roggen Äbler oder Rusti-Korn.



Zubereitungszeit: ca. 50 min (mit der Kochzeit der Linsen)

Zutaten für 8-10 Portionen:

- 125 g Alb-Leisa-Linsen (alternativ Berg- oder Tellerlinsen)
- 275 g Gemüsebrühe
- 125 g Magerquark (alternativ fettarmer Frischkäse)
- 1 Zwiebel (klein)
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Tomatenmark
- 1 g Honig (etwa eine Messerspitze)
- 1 Lorbeerblatt
- 25-40 g Weinessig
- Ingwer (ein kleines Stück, nach Geschmack)
- Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver (scharf)
- Rosenpaprikapulver
- Curry

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und zusammen mit Tomatenmark und Honig in Butterschmalz leicht anrösten.
2. Linsen und das Lorbeerblatt dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und im geschlossenen Topf 30-40 min sehr gut weichkochen.
3. Das Lorbeerblatt entfernen und eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen.
4. Die Hälfte der Linsenmasse mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren und wieder zurück in die restliche Linsenmasse geben.
5. Quark und Essig zufügen, vermengen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Tipp: Auch mit roten oder gelben Linsen lässt sich ein Aufstrich zubereiten, dabei muss die Kochzeit für die betreffende Linsensorte beachtet werden. Einen festen Magerquark erhält man, wenn man den Quark über Nacht in einem Haarsieb, ausgeschlagen mit einem Baumwoll- oder Leinentuch, aufhängt.

Wir wünschen einen guten Appetit!