

# Ein Rezept von Slow Food Diepholz

## Roter Linsendip

*als Brotaufstrich oder zu Ofengemüse*



1 Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe,  
1 Süßkartoffel,  
150 g rote Linsen,  
½ TL Salz,  
100 ml Olivenöl,  
Pfeffer,  
½ TL Kreuzkümmel (gemahlen),  
4 Pimentkörner (gemörsert)  
200-300 ml Gemüsebrühe (die Menge kann variieren),  
1 TL Rosenharissa oder Raz El Hanout,  
4 Stiele Minze,  
4 Stiele Petersilie,  
1 TL Zitronenschale (fein gerieben)  
1 EL Zitronensaft,  
Olivenöl

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, würfeln, in Olivenöl braten. Geschälte und gewürfelte Süßkartoffel und rote Linsen hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, 1/4 TL geröstetem und gemahlenem Kreuzkümmel und Piment würzen. Rosenharissa hinzufügen.

Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze so lange garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist.

Alles in ein hohes Gefäß füllen, Olivenöl hinzufügen und pürieren.

Minze und Petersilie mit Stiel fein hacken. Kräuter, 1TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale und 1EL Zitronensaft unterrühren und alles nochmals kurz pürieren. Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, in einer Schale anrichten. Kräuter hinzugeben und alles mit Olivenöl überglänzen.



Rezept: Barbara Stadler

Slow Food Diepholz,  
<https://www.slowfood.de/netzwerk/vor-ort/diepholz>  
Instagram: Slow Food Diepholz