

# Linsen-Brottaufstrich

## Zutaten

100 g	Linsen
100 g	Karotten
100 g	Sellerie
eine	Zwiebel
eine	Knoblauchzehe
ca.200 ml	Gemüsebrühe
1 TL	mittelscharfer Senf
2 EL	Apfelbalsam-Essig
4 EL	Olivenöl
3 EL	Quark oder Schmand
Bund	Schnittlauch kleingeschnitten
	Salz und Pfeffer zum Würzen



## Zubereitung

Karotten und Sellerie waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinhacken. Das kleingeschnittene Gemüse mit den Linsen ca. 20 Minuten in der Gemüsebrühe weichkochen. Anschließend alles pürieren und die restlichen Zutaten dazugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**Guten Appetit!**

wünscht Ihre Ölmühle Illingen