

Rote Linsenpaste

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

für zwei große Gläser

- 500g rote Linsen
- 5 TL Bohnenkraut
- 2 TL Basilikum
- 2 TL Oregano
- 3 TL Majoran
- 5 EL Hefeflocken
- 10 EL Tomatenmark
- Salz
- Chilipfeffer

1. Linsen über Nacht einweichen lassen
2. dann weich kochen und mit einer Gabel zu Brei zerdrücken
3. Alle Zutaten nach und nach hineinmischen und mit viel Pfeffer und Salz abschmecken

Ist auch eine super Basis als Pizzaaufstrich!

Version #1

Erstellt: 2026-05-10 09:05:26 UTC von capra

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-10 09:07:18 UTC von capra