

## Champignon-Linsen-Aufstrich

### Zutaten für 1 Glas mit 500 ml Füllmenge:

|            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 100 g      | braune Linsen                      |
| 1          | Lorbeerblatt (optional)            |
| 300 ml     | Wasser                             |
| 100 g      | Champignons                        |
| 100 g      | Zwiebel                            |
| 1 - 2      | Knoblauchzehe/n, je nach Größe     |
| 1 EL       | Butter                             |
| 1 EL       | Olivenöl                           |
| ¾ TL       | Majoran, getrocknet                |
| ¼ - ½ TL   | Steinsalz                          |
| reichlich  | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| gute Prise | Chilipulver bzw. Cayennepfeffer    |



Linsen in dem Wasser aufkochen, (Lorbeerblatt zugeben) und in geschlossenem Topf 20 – 25 Minuten auf kleiner Stufe gar köcheln lassen. Zum Schluss den Deckel abnehmen und Linsen fertig garen, möglichst bis alles Wasser verkocht ist. Restliches Wasser sonst abgießen. (Lorbeerblatt entfernen).

Champignons putzen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls fein würfeln.

1 EL Butter plus 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Champignons, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin scharf anbraten, bis zur leichten Bräunung.

Pilzmischung zu den Linsen geben und mit Majoran, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Aufstrich 10 Minuten ruhen lassen, dann abschmecken und ggf. nachwürzen.

Je nach gewünschter Aufstrich-Konsistenz nur ¾ der Masse fein pürieren und restliches Linsen-Zwiebel-Gemisch unterheben. Alternativ: alles fein pürieren.

### vegane Variante:

statt Butter zum Braten nur Olivenöl verwenden.

### Variante für Butter-Liebhaber:

ca. 2 EL weiche Butter unter den Aufstrich rühren und entsprechend nachwürzen.

### Variante zu Pellkartoffeln:

Aufstrich warm zu den Kartoffeln servieren, Schmand cremig rühren und dazugeben, mit reichlich Frühlingszwiebelringen und etwas Kräutersalz überstreuen.