

# Linsen-Tomaten-Püree

## Zutaten (2 Portionen):

- 100 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- ½ Stück Zwiebel
- ½ EL Öl
- 75 ml Sahne
- 1 Zehe(n) Knoblauch
- 1 EL Tomaten
- Salz Pfeffer
- Muskat
- Saft von einer ½ Zitrone
- ½ Bund Petersilie

## Zubereitung:

1. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in etwas Öl glasig anbraten. Knoblauch ebenfalls klein hacken und zur Seite stellen.
2. Die roten Linsen waschen und mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, dann auf kleiner Flamme etwa 10 köcheln lassen bis sie weichgekocht sind. Restliche Flüssigkeit absieben und Sahne und Knoblauch hinzufügen.
3. Linsen erneut kurz aufkochen und die Zwiebeln und Tomatenmark dazugeben.
4. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.
5. Die Masse pürieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und zum Garnieren frische Petersilie hinzufügen.