VEGAN · HIGH PROTEIN · BALLASTSTOFFREICH

Protein-Muhammara mit Linsenmehl

Diese Variante des orientalischen Aufstrichs Muhammara setzt auf rote Linsen in Mehlform für einen noch höheren Proteingehalt. Würzig, vegan und sättigend – ideal als Dip, Brotbelag oder Meal-Prep-Snack.

10	10	6	Einfach	191 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

GRUNDZUTATEN

- 3 geröstete rote Paprika (aus dem Glas oder selbst geröstet, ca. 375 g Abtropfgewicht)
- 60 g Rote-Linsen-Mehl
- 120 ml heißes Wasser
- 60 g Walnüsse (geschält)
- 1½ EL Tomatenmark
- 1½ EL Zitronensaft
- 1½ EL Olivenöl (optional)
- 1½ TL Paprikapulver edelsüß
- ¾ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ⅓ TL Cayennepfeffer (nach Geschmack)
- ¾ TL Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Rote-Linsen-Mehl mit heißem Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, dann abkühlen lassen.
3. Paprika grob zerkleinern und mit allen weiteren Zutaten in einen Mixer geben.
4. Zu einer glatten, cremigen Masse pürieren. Ggf. Wasser oder Olivenöl ergänzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Abschmecken, in ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren (hält ca. 4 Tage).

MAKROS PRO PORTION

191	10 g	13 g	11 g	4 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen