

## **Fenchel-Aufstrich (vegan)**

Fenchel mag nicht jeder - aufs Brot ist ein Versuch wert!

### **Deine Zutaten aus der Kiste:**

Fenchel

### **Was brauchst Du sonst:**

100g gelbe Linsen  
1 Zwiebel  
1 Esslöffel Öl  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
Etwas Wasser oder Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

### **Wie geht das?**

1. Fenchel waschen, das Grün abschneiden und auf Seite legen
2. Fenchel in dünne Scheiben schneiden, dann garen sie gut
3. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden
4. Linsen abwiegen und kurz abspülen
5. Öl in einem Topf erhitzen
6. Zuerst den Kreuzkümmel anrösten, dass er wunderbar duftet
7. Jetzt den Fenchel und die Zwiebel dazu geben, kurz dünsten
8. Gewaschene Linsen dazu geben und mit etwas Flüssigkeit aufgießen
9. 15 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken
10. Pürieren und in ein Glas umfüllen, im Kühlschrank aufbewahren
11. Mit dem Grün verzieren

### **Passt gut dazu:**

Als Unterlage nimmst Du dein Lieblingsbrot. Dazu trinkst etwas Gutes, z. B: eine Schorle.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin