



## Linsenpaste

Element	Zutaten	Zubereitung
W	150 g rote Linsen	Linsen waschen, mit ca. 5 dl kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, nach Bedarf noch Wasser zufügen. Ohne Deckel 5 Min. köcheln, anfangs den Schaum abschöpfen
W	Eine Handvoll Meeresalgen z.B. Wakame oder Hitziki	Alles der Reihe nach dazufügen, immer wieder rühren
H	Petersilie	
F	1 Zitronenscheibe, 5 Wacholderbeeren	
E	Gewürfelte Rüebli und Sellerie nach Belieben	
M	1 Lorbeerblatt, 2 Pfefferkörner, 1 Msp – 1 TL Kreuzkümmel 1 TL Thymian, Zwiebel gehackt	Zugeben nach Geschmack; bei Yin-Mangel kein Pfeffer und nur frische Kräuter! Alles 30 Min. Köcheln, danach pürieren
W	Salz	Würzen/abschmecken mit
H	Wenig Zitronensaft, Petersilie	
F	Paprikapulver (Paprika edelsüss)	
E	1-2 EL pflanzliches Öl	
M	Wenig Pfeffer	
W	Sojasosse	

### Kulinarische Empfehlung

Gut zum Frühstück, für unterwegs und als schnelles Gericht, dazu passt gekochtes Getreide, Kartoffeln, Brot, Salat.

Kann gut vorbereitet (doppelte Menge) und in heiss ausgespülte Gläser abgefüllt werden. Vorrat für ein paar Tage im Kühlschrank lagerbar.