



## Linsencreme mit Mango-Pfirsich-Banane

- ★ Schwierigkeitsgrad: einfach
- L Zubereitung: 30 Minuten
- 🍴 Reicht für 4 Portionen

## Zutaten

4 Portionen

### FruchtBar Zutaten

1 Stück(e) FruchtBar-Fruchtpüree  
Mango-Pfirsich-Banane

### weitere Zutaten

250 g rote Linsen  
1 Stück(e) kleine Zwiebel  
1 Stück(e) Knoblauchzehe  
1 Stück(e) kleine rote Paprika  
1 Esslöffel Rapsöl  
800 ml Gemüsebrühe  
Etwas Frischkäse  
Etwas Zitrone  
Prise Salz und Pfeffer  
Etwas Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum

## Dazu brauchst du

- Schneidebrett
- Messer
- Kochtopf mit Deckel und Sieb
- Pürierstab und Rührschüssel

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden
2. Die Linsen waschen und mit Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, danach mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten kochen lassen.
3. In der Zwischenzeit Petersilie und rote Paprika waschen und kleinhacken.
4. Die fertigen Linsen mit einem Pürierstab fein pürieren
5. Alles in eine Rührschüssel geben und mit Petersilie, Paprika, Frischkäse, etwas Zitrone, Salz, Pfeffer und dem FruchtBar-Fruchtpüree Mango-Pfirsich-Banane verrühren. Direkt servieren und genießen.

TIPP: Wer keine Zitrone zur Hand hat, kann auch Limette verwenden.



Du hast das Rezept ausprobiert? Dann verlinke uns [@fruchtbarewelt](#) auf Instagram und nutze den Hashtag [#fruchtbareweltrezepte](#)

