



KANOWMÜHLE  
SPREEWALD

## Rezepte



### ZUTATEN

- ca. 220 g braune Linsen (ca. 12 Stunden in Wasser einweichen) oder eine Dose braune Linsen
- 1 Stange Lauch
- 2 Stangen Lauchzwiebeln - nach Belieben auch mehr
- Rosmarin, Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat nach Belieben
- 2 TL Sesamsamen der Kanow-Mühle
- 2 TL Schwarzkümmelsamen der Kanow-Mühle
- 20 ml Mariendistelöl der Kanow-Mühle
- 3 EL Kokosöl der Kanow-Mühle
- ggf. Maisstärke

Arbeitszeit: ca. 35 Min.: *Kochzeit* ca.20 Min., *Kühlzeit* über Nacht  
Schwierigkeitsgrad: simpel

*Tipp:* Dieser Aufstrich schmeckt am besten auf frischem Brot.

*Hinweis:*

Den Aufstrich in einem verschließbaren Glas- oder Keramikgefäß aufbewahren (kein Plastik).

Wir empfehlen den zügigen Verzehr.

### ZUBEREITUNG

Die Linsen vor der Weiterverarbeitung ca. 12 Stunden in Wasser einweichen oder eine Dose braune Linsen für die schnelle Zubereitung öffnen.

Den Lauch und die Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden und in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und zusammen mit den Linsen ca. 20 Minuten kochen lassen egal ob vorher eingeweicht oder aus der Dose. Danach die sehr weichen Linsen pürieren.

Die Sesam- und Schwarzkümmelsamen mit den Gewürzen und dem Öl mischen und alles gut miteinander verrühren. Sollte die Masse zu flüssig wirken, Maisstärke (Speisestärke) einrühren, bis alles cremig ist.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen ist die vegane Leberwurst streichfähig und zum Verzehr bereit!

Guten Appetit!

Glück zu! - Ihr Ölmüller