

Linsendipp mit Kresse

Für 520 g Gesamtmenge für 8-10 Portionen

Anz.	Zutat	Menge
3,0 Tassen	Gemüsebrühe, verzehrfertig	300 g
1 Teelöffel	Zucker weiß	5 g
6,0 Teelöffel	Jodiertes Salz	3 g
0,33	Brunnenkresse frisch	50 g
1	Knoblauch roh	2 g
1	Pfeffer weiß	1 g
8,3 Esslöffel	Rüböl (Rapsöl)	100 g
2,0	Linsen reif Mehl	40 g
1,6	Senf mittelscharf	8 g
0,73	Apfelessig	11 g

Gemüsebrühe mit dem roten Linsenmehl aufkochen, anschließend die restlichen Zutaten außer die Kresse auf Turbogang im Mixer emulgieren. Ggf. nochmal abschmecken. Zum Schluss die Kresse unterheben und kühl stellen.

Tipp Fertigen sie die Soße wenn möglich am Vortag oder mit einer Stunde Kühlzeit vorher. Bei der Herstellung ist diese Art Creme noch sehr dünnflüssig wird beim Abkühlen dann aber cremig wie eine Mayonaise.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
206 kcal	19,5 g	5,52 g	2,4 g	762 mg

● Fett:	● Kohlenhydrate:	● Eiweiß:	● Org. Säuren:	● Zuckeralkohole:	● Alkohol:
83,4 %	10,8 %	4,7 %	0,2 %	-	-
172 kcal	22,4 kcal	9,73 kcal	563 cal	-	-
19,5 g	5,52 g	2,4 g	181 mg	-	-

