



# Ciabatta mit Linsen-Nuss-Aufstrich, dazu Rohkoststicks

## Gesunde Rezepte für jeden Tag

- » 100 g Linsen
- » 20 g Haselnüsse
- » 20 g Petersilie
- » 100 g Zwiebeln
- » 50 ml Orangensaft
- » Curry, Jodsalz, Pfeffer nach Geschmack
- » 100 g Gurken
- » 50 g Margarine
- » 450 g Ciabatta oder Weizenbrötchen
- » 200 g Paprikaschoten
- » 200 g Gurken

1. Linsen in Wasser weich kochen. Anschließend auf ein Sieb abgießen.
2. Nüsse in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen und hacken.
3. Petersilie waschen und fein schneiden.
4. Alle Zutaten mischen und pürieren, mit Gewürzen abschmecken.
5. Ciabattabrötchen mit Margarine und mit dem Linsenaufstrich dünn bestreichen.
6. Mit Gurkenscheiben belegen.
7. Paprika und Gurken in Sticks schneiden und zu dem Brötchen reichen.