

## Kochen bei Schilddrüsenproblemen: Linsen-Brotaufstrich



Bei Schilddrüsenproblemen ist es ratsam, so viel wie möglich selbst zu kochen.

Das gilt auch für Brotbelag. Ganz einfach und besonders lecker sind Aufstriche aus Hülsenfrüchten. Das Grundrezept kannst du für Linsen, Bohnen oder Erbsen anwenden.

So ein Aufstrich aus Linsen ist eine echte

Alternative zu Käse und Wurst.

### Rezept: Linsen-Brotaufstrich

ganz einfach

- 2-3 Tassen Linsen
- 3-4 Tassen Hokkaido-Kürbis
- 1 große Zwiebel
- 2-3 EL **Shoju oder Tamari**
- 2-3 EL **Ume**
- 2 EL **Reissirup** und 5-10 Tropfen Stevia

1. Linsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen.
2. Einweichwasser wegschütten, Linsen abspülen und mit frischem Wasser bedeckt weich kochen. Je nach Linsensorte dauert das zwischen 30 Minuten bis 1 Stunde. Die Linsen sollen richtig weich sein.
3. Hokkaido-Kürbis waschen und teilen. In Scheiben, dann in Stücke schneiden und im Dämpfsieb garen. (oder in Wasser kochen)
4. Zwiebel in feine Würfel schneiden.
5. Linsen, Kürbis, Zwiebeln und Würzen in eine Auflaufform geben und vermengen.
6. Im Backofen bei mittlerer Temperatur ca. 20-30 Minuten überbacken.

Abgekühlt hält der Brotaufstrich einige Tage im Kühlschrank.

**Tipp:** Belag richtig dick aufstreichen. 😊

**Tipp:** Auf den Brotaufstrich aus Linsen passt als Würze:

- eingelegte Gurken
- Senf
- Meerrettich
- Radieschen
- Zitrone
- Ingwer