

Bohnenaufstrich

Zutaten für 1 größeres Schraubglas:

1 Glas / Dose weiße Bohnen (ca. 400 g)
½ kleine rote Zwiebel
12 g getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt)
je 1 EL Zitronensaft und Olivenöl
½ TL getrocknetes Bohnenkraut
1 EL frische Schnittlauchröllchen
Kräutersalz, Pfeffer

Arbeitsschritte:

1.
Gieße die Bohnen ab und lass sie etwas abtropfen.
Überspüle sie nicht mit Wasser!
2.
Würfele die Zwiebel und getrocknete Tomaten fein.
Gib beides mit Bohnen in den Mixer oder einen Mixbecher.
3.
Füge Zitronensaft und Olivenöl hinzu.
Mixe oder püriere alles, aber nicht zu fein, es sollen noch Stückchen enthalten sein.
4.
Mische Bohnenkraut und Schnittlauch unter.
Schmecke mit Salz und Pfeffer kräftig ab.
5.
Fülle die Masse in ein Schraubglas.
Lagere den Aufstrich im Kühlschrank und verbrauche ihn innerhalb weniger Tage.

Tipp:

Wer Knoblauch mag, kann den Aufstrich mit frisch gepresstem Knoblauch verfeinern. Schmeckt hervorragend zu frischem Bauern-/Sauerteigbrot.

