

Rezept

Bohnen-Pinienkerne-Zitrone-Aufstrich

Ein Rezept von Bohnen-Pinienkerne-Zitrone-Aufstrich, am 27.04.2024

Zutaten

150 g TK-Dicke-Bohnen	Salz
3 - 4 EL Crème fraîche	1 EL Pinienkerne
1 Stiel Estragon	½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
etwas Zitronensaft	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Dicken Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Bohnen mit den Fingern aus den weißen Häutchen drücken und mit ca. 1 EL Crème fraîche im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Auf einen Teller geben, etwas abkühlen lassen und klein hacken. Den Estragon waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. 2 - 3 EL Crème fraîche, Zitronenschale, Pinienkerne und Estragon unter die pürierten Bohnen rühren. Die Bohnencreme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.