

Rezept

Bohnen-Thunfisch-Kapern-Aufstrich

Ein Rezept von Bohnen-Thunfisch-Kapern-Aufstrich, am 20.04.2024

Zutaten

1 Dose Thunfischfilet (185 g Füllmenge, ohne Öl)	150 g weiße Bohnen (aus der Dose)
2 - 3 EL Zitronensaft	6 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	ca. 1/2 TL Chiliflocken
2 Stiele Petersilie	2 EL kleine Kapern
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit zwei Gabeln in kleine Stücke zerteilen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Thunfisch und Bohnen in den Mixer oder einen hohen Rührbecher geben. 2 EL Zitronensaft und das Öl dazugießen. Alle Zutaten im Mixer oder im Rührbecher mit dem Pürierstab cremig pürieren.
2. Den Knoblauch schälen, sehr fein hacken und dazugeben. ¼ TL Chiliflocken hinzufügen. Nochmals kurz pürieren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Kapern nach Belieben hacken und mit der Petersilie unter die Creme rühren. Mit Salz, Chiliflocken und restlichem Zitronensaft abschmecken. Passt zu Baguette.