

Rezept

Bohnen-Walnuss-Paste

Ein Rezept von Bohnen-Walnuss-Paste, am 05.12.2025

Zutaten

1 Dose	weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)	1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen	6 Zweige	Thymian
4 EL	Olivenöl	60 g	Walnusskerne
2 EL	türkischer oder griechischer Sahnejoghurt		Salz
	Pfeffer	1-2 EL	Zitronensaft
1/2 - 1 TL	Pul Biber (scharfe Paprikaflocken)	1	rote Chilischote

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen (ca. 450g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und sehr gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin ca. 1 Min. andünsten. Abgetropfte Bohnen und zwei Drittel des Thymians zufügen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze mitdünsten.
3. Inzwischen die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, vom Herd nehmen und hacken. Bohnen und Walnüsse in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab grob pürieren. Das übrige Olivenöl und den Joghurt untermischen. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Pul biber kräftig abschmecken. Die Creme vor dem Servieren ca. 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Vor dem Servieren die Chilischote putzen, entkernen, waschen, in feine Streifen schneiden und mit dem übrigen Thymian auf den Aufstrich streuen. Dazu schmeckt Fladenbrot oder Pumpernickel.