

Rezept

Bohnencreme

Ein Rezept von Bohnencreme, am 20.04.2024

Zutaten

3 Zweige Majoran

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Salz

1 EL Zitronensaft

3 Zweige Thymian

1 EL Olivenöl

1 kleine Dose weiße Bohnenkerne (ca. 250 g Abtropfgewicht)

Pfeffer

50 g Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 8 g F, 4 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Kräuter kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und nach Belieben etwas kleiner hacken. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Den Knoblauch schälen und halbieren, eventuell den Keim entfernen. Die Knoblauchhälften durch eine Presse zu den Zwiebelwürfeln drücken.
3. Die vorbereiteten Kräuter und die weißen Bohnenkerne samt Einlegewasser dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. dünsten.
4. Die Bohnen im Topf mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und etwas abkühlen lassen. Dann Zitronensaft und Schmand unterrühren und die Creme abschmecken.