

Rezept

Bohnencreme mit Röstbrot

Ein Rezept von Bohnencreme mit Röstbrot, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 kleine Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Zweige Salbei | 4 EL Olivenöl |
| 1 kleine Dose weiße Bohnen (400 g) | 50 g grüne Kürbiskerne |
| Salz | Pfeffer |
| etwas Zitronensaft | ca. 120 g altbackenes Roggenbrot am Stück |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Den Salbei waschen, Blätter klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln mit Knoblauch darin andünsten. Den Salbei kurz mitdünsten. Bohnen abtropfen lassen, Flüssigkeit dabei auffangen. Kürbiskerne grob hacken.
2. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Bohnen mit dem Pfanneninhalt, der Hälfte der Pinienkerne und etwas Bohnenflüssigkeit glatt pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit den übrigen Pinienkernen und nach Belieben Kräuterzweiglein garnieren.
3. Das Roggenbrot am besten mit der Brotschneidemaschine in hauchdünne Scheiben schneiden und auf einen Backrost legen. Im Backofen (Mitte) 10-12 Min. trocknen.