

Rezept

Crostini mit Dicken Bohnen

Ein Rezept von Crostini mit Dicken Bohnen, am 30.04.2024

Zutaten

900 g Dicke Bohnen in der Schote (ersatzweise 300 g TK-Dicke-Bohnen)	Salz
4 Stiele Basilikum	½ Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
50 g Schafskäse (Feta)	4 Scheiben rustikales Bauernbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 14 g F, 11 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnenkerne aus den Schoten lösen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Alternativ tiefgekühlte Bohnen nach Packungsanweisung garen. Die Bohnen abgießen, kalt abschrecken und die Kerne aus den Hüllen drücken.
2. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter, bis auf 4 Stück zum Garnieren, fein schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Die Bohnenkerne mit dem Zitronensaft und 2 EL Öl stückig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenschale, bis auf etwas zum Garnieren, den Basilikum und die Frühlingszwiebel unterheben.
3. Die Knoblauchzehe halbieren und die Brotscheiben damit von beiden Seiten einreiben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Brote darin unter Wenden knusprig anrösten. Die Bohnenpaste auf den Brotscheiben verteilen. Die Brotscheiben jeweils halbieren und den Feta darüberbröseln. Mit Basilikumblättern und übriger Zitronenschale garnieren und servieren.