Rezept

Dicke-Bohnen-Püree

Ein Rezept von Dicke-Bohnen-Püree, am 01.06.2025

Zutaten

- **1** Zwiebel
- **150 g** geschälte, getrocknete dicke Bohnen (fava)
- **90 ml** Olivenöl
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- **100 ml** kräftige Gemüsebrühe
- **4** Knoblauchzehen
- **1** Lorbeerblatt
- Salz
- **1** Zweig frische Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Bohnen mit ½ l kaltem Wasser aufkochen, den Schaum abschöpfen. Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen grob hacken, mit Lorbeerblatt, 4 EL Olivenöl, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer unterrühren.

2. Die Bohnen bei schwacher Hitze etwa 45 Min. offen kochen, bis sie weich sind und die Flüssigkeit aufgenommen haben, eventuell etwas heißes Wasser nachgießen. Gelegentlich umrühren, damit die Bohnen nicht ansetzen. Lorbeerblatt entfernen.

3. Die Bohnen etwas abkühlen lassen, mit dem Mixstab pürieren, dabei das übrige Olivenöl bis auf einen kleinen Rest sowie die Gemüsebrühe zugeben. Das Püree mit dem übrigen durchgepressten Knoblauch, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine flache Schüssel geben und erkalten lassen.

4. Minze waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, grob hacken und über das Bohnenpüree streuen. Das restliche Öl darüber träufeln.