

Rezept

Gebratene Gemüsespieße mit Bohnencreme

Ein Rezept von Gebratene Gemüsespieße mit Bohnencreme, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|---|-------------------------------------|
| 1 Knoblauchzehe | 11 EL Olivenöl |
| 3 Lorbeerblätter | 1 Zweig Rosmarin |
| 100 ml Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant) | 1 Dose weiße Bohnen (850 ml) |
| Salz | Pfeffer |
| ½-1 frische rote Chilischote | 1 TL edelsüßes Paprikapulver |
| Saft von ½ Limette | ½ kleiner Zucchini |
| 1 rote Paprikaschote | ½ rote Zwiebel |
| 8 kleine Champignons | 4 Holzspieße |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal

Zubereitung

1. Für die Bohnencreme den Knoblauch ungeschält halbieren. In einem Topf in 4 EL Olivenöl Knoblauch, Lorbeer und Rosmarin erhitzen, dann die Brühe dazugießen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, dann zum Würzsud geben und offen ca. 4 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.
2. Für das Chili-Öl die Chilischote waschen, putzen, je nach gewünschter Schärfe entkernen und in schmale Streifen schneiden. Diese mit dem Paprikapulver und 3 EL Olivenöl leicht erwärmen. Den Limettensaft dazugeben. Das Chili-Öl salzen und beiseitestellen.
3. Für die Gemüsespieße den Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in Stücke etwa in Größe der Zucchinischnitten schneiden.
4. Die Zwiebelhälfte schälen und halbieren, die Segmente voneinander trennen. Die Pilze trocken abreiben und putzen. Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Champignons abwechselnd auf die Holzspieße stecken.
5. In einer großen Pfanne die übrigen 4 EL Olivenöl erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.
6. Knoblauch, Lorbeer und Rosmarin aus der Bohnenmischung entfernen, dann etwa zwei Drittel der Bohnen mit dem Pürierstab pürieren. Die restlichen ganzen Bohnen daruntermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spieße zusammen mit der Bohnencreme und dem Chili-Öl servieren.