

Rezept

Hummus aus weißen Bohnen

Ein Rezept von Hummus aus weißen Bohnen, am 15.12.2025

Zutaten

200 g große weiße Bohnen (aus dem Glas oder eingeweicht und vorgekocht)	1 Knoblauchzehe
½ Zitrone	1 Zweig Rosmarin
Salz	3 EL Olivenöl
1 Stängel Petersilie	Pfeffer
	8 Scheiben Vollkorn-Baguette

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 9 g F, 9 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. 2 EL Bohnen beiseitelegen. Den Rest in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein leicht stückiges Mus entsteht. Den Knoblauch schälen, durchpressen und dazugeben.
2. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Zitronenhälfte auspressen. Den Saft, die Rosmarinnadeln sowie 2 EL Olivenöl zum Bohnenmus geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die beiseitegelegten ganzen Bohnen unterheben.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Zum Anrichten die Baguettescheiben mit dem Bohnen-Hummus bestreichen. Mit der Petersilie toppen und mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) beträufeln.