

Rezept

Pintxos mit Bohnencreme

Ein Rezept von Pintxos mit Bohnencreme, am 15.03.2025

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 10 Zweige Thymian | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl |
| 1 kleine Dose weiße Bohnenkerne (ca. 250 g Abtropfgewicht) | Salz |
| Pfeffer | 1 EL Zitronensaft |
| 40 g Frischkäse | ca. 2 TL lösliche Haferflocken (ca. 10 g) |
| 10 Scheiben Baguette | 10 große Oliven (entsteint) |

Außerdem

- 10** Holzspießchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 2 g F, 4 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen oder streifen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch hinzufügen und glasig dünsten.
2. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Bohnen und die Hälfte des Thymians zu den Zwiebeln geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. dünsten. Die Mischung lauwarm abkühlen lassen.
3. Die Bohnen-Zwiebel-Mischung in einen hohen Rührbecher umfüllen, Zitronensaft, Frischkäse und 1 TL Haferflocken dazu-geben. Alle Zutaten mit dem Pürierstab grob pürieren. Wenn die Creme zu weich ist, die übrigen Haferflocken (1 TL) dazu-geben und untermixen.
4. Die Baguettescheiben nach Belieben toasten. Mit der Bohnencreme dick bestreichen und mit dem restlichen Thymian bestreuen. Die Oliven auf Holzspießchen und diese in die Brote stecken. Die Pintxos schmecken besonders gut in Kombination mit Brotscheiben, die mit Manchego-Käse, locker zusammengelegten Scheiben Serranoschinken oder dünnen Scheiben Chorizo belegt sind.