Rezept

Rauchbohnensandwich

Ein Rezept von Rauchbohnensandwich, am 27.05.2025

Zutaten

1 Dose	Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht)
½ Stange	Staudensellerie
2	getrocknete Tomaten in Öl
1 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Scheiben	Roggenbrot mit Sauerteig
½	Frühlingszwiebel
6 Zweige	Oregano (ersatzweise 1 TL getrockneter Oregano)
1 TL	Flüssigrauch
	Salz
¼	Salatgurke
4 EL	feine Sprossen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 5 g F, 8 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen durch ein Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel und den Sellerie waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, das Selleriegrün hacken und den Sellerie fein würfeln. Den Oregano waschen, trocken schütteln und die Oreganoblätter von den holzigen Stielen zupfen und hacken. Die Tomaten fein würfeln.

2. Die Bohnen mit einer Gabel grob zerdrücken, sodass noch Stückchen zu sehen sind. Zwiebel, Selleriewürfel und -grün, Oregano, Tomaten, Flüssigrauch und Olivenöl dazugeben und alles gut verrühren. Die Paste kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Gurke waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Brotscheiben halbieren, auf jeweils eine Hälfte die Bohnenpaste verteilen. Gurkenscheiben und Sprossen daraufgeben und die andere Brothälfte oben auflegen. Die Sandwiches zum Mitnehmen in eine Brotbox packen.