

Rezept

Schnelles weißes Bohnenpüree

Ein Rezept von Schnelles weißes Bohnenpüree, am 10.06.2026

Zutaten

2 Dosen dicke weiße Bohnen (à 240 g Abtropfgewicht)	1 Zwiebel
4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
8 Salbeiblätter	200 ml Gemüsefond (Glas)
Salz	½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Min. glasig andünsten. Bohnen zugeben, 1 Min. mitdünsten, Fond zugießen. Die Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 Min. garen.
2. Inzwischen den Salbei im übrigen Öl kurz anbraten, Zitronenschale zufügen. Die Bohnen pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Salbei-Zitronen-Öl beträufeln. Dazu schmeckt Tomatensalat.