

Aufstriche und Beilagen

Pikanter Aufstrich mit Roten Bohnen

Zutaten:

- 300 gekochte Rote Bohnen (oder Kidneybohnen) oder 150 g getrocknete Bohnen*
 - 1 rote Zwiebel, fein gehackt
 - 1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 3 EL Öl
 - 2 EL Balsamico-Essig
 - 1 EL Zitronensaft
 - 2 TL Paprikapulver, edelsüß
 - 1 TL Currypulver, gemahlen
 - 1 EL Tomatenmark
 - Salz, Pfeffer
 - Petersilie, fein gehackt
- * Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in einer kleinen Pfanne in Öl leicht anbraten. Alle Zutaten mit einem Mixer zu einer homogenen cremigen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Petersilie untermischen.

Tipp:

Dieser Aufstrich schmeckt sehr gut auf Roggen- oder Knäckebrot.

