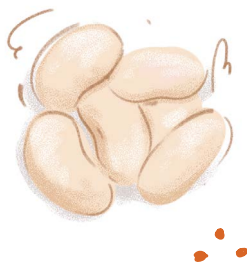


Weißer Bohnen-Creme mit Brokkoli

Zutaten:

- 400 g Cannellinibohnen (oder Weiße Bohnen aus dem Glas/der Dose) gekocht oder 200 g getrocknete Bohnen*
- 300 g Brokkoli, in Röschen geteilt, Strunk geschält und klein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Oregano
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer
- Sonnenblumenkerne
- Schwarzbrot oder Fladenbrot

* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Die Zwiebel in einer Pfanne in einem Esslöffel Öl weich dünsten. Knoblauch hinzufügen und mitdünsten, dann die Bohnen und den Oregano dazugeben und einige Minuten erwärmen.

Brokkoli in einem Kochtopf mit dem restlichen Öl andünsten und mit wenig Wasser im geschlossen Kochtopf bis zur gewünschten Konsistenz weich dünsten. Anschließend die Bohnenmasse mit etwa einem Drittel des gedünsteten Brokkolis mit einem Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den restlichen Brokkoli mit wenig Salz und Pfeffer würzen und gemeinsam mit der Bohnen-Creme anrichten. Als Dekor ein paar Sonnenblumenkerne drüberstreuen und mit Schwarzbrot oder Fladenbrot servieren.

Tipp:

Anstatt Brokkoli passen auch viele andere gedünstete Gemüse zu dieser Creme, beispielsweise Blattspinat, Mangold, Karotten, Sellerie, Lauch, Spargel.

