

Kidneybohnenaufstrich

Zutaten für 1 Schale

Für den Aufstrich

- 2 Dosen Kidneybohnen (je 400g)
- 2 Zwiebeln - gehackt
- 2 Knoblauchzehen - gehackt

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 EL Sesamöl oder Kokosöl
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver
- 1/2 TL Kräutersalz
- etwas Pfeffer
- 1 Prise Chilipulver oder Cayennepfeffer

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

Die Zwiebeln und den Knoblauch im Öl bei mittlerer Temperatur einige Minuten goldgelb dünsten. Die Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis sie nicht mehr schäumen.

Dann in ein hohes Gefäß füllen, Zwiebeln, Knoblauch und Gemüsebrühe-Pulver dazugeben.

Mit dem Stabmixer zu einer cremigen Paste pürieren.

Abschmecken und den Aufstrich in ein Glas füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Schale

Kalorien: 589 kcal, Kohlenhydrate: 87 g, Eiweiss: 48 g, Fett: 3 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kidneybohnenaufstrich.html>