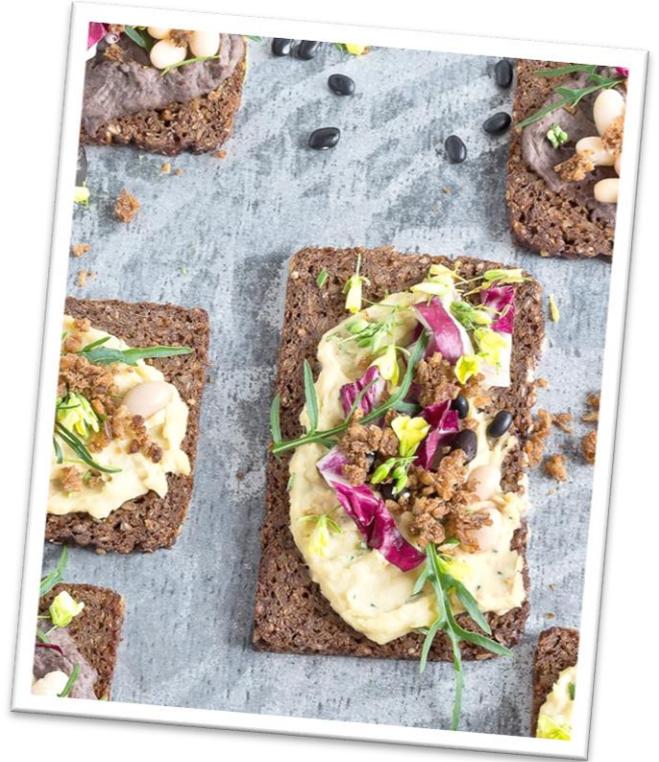


Zweierlei BOHNENAUFSTRICH | herzhaft raffiniert

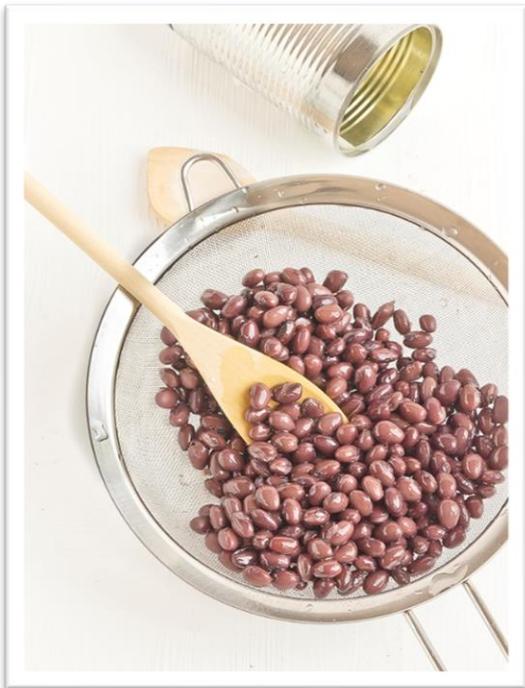
Bohnenaufstrich schwarze Bohnen

Zutaten

400 g schwarze Bohnen Glas/Dose
1 mittlere Zwiebel
1 – 2 Knoblauchzehen
30 g neutrales Öl
3 EL Olivenöl
1 TL Thymian getrocknet
½ TL Chili Flocken
½ TL Salz
¼ TL Piment gemahlen
30 g Wasser



Zubereitung schwarzer Bohnenaufstrich



- Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl glasig dünsten. Zum Schluss den zerdrückten Knoblauch für 1 Minute mit garen. Die Masse etwas abkühlen lassen.
- Die Bohnen gut abspülen und mit allen weiteren Zutaten, außer dem Olivenöl, mit dem Pürierstab/Mixer zerkleinern. Die Masse darf noch etwas stückig sein.
- Zum Schluss das Olivenöl unterrühren; die Masse nicht mehr mixen.

Bohnenaufstrich weiße Bohnen

Zutaten

400 g weiße Bohnen Glas/Dose
1 mittlere Zwiebel
1 – 2 Knoblauchzehen
30 g neutrales Öl
½ TL Chili Flocken
½ TL Salz
¼ TL Piment gemahlen
1 Bund Schnittlauch
50 g Sahne/Seidentofu

Zubereitung weißer Bohnenaufstrich

- Zwiebel in kleine Würfel schneiden in etwas Öl glasig dünsten. Zum Schluss den zerdrückten Knoblauch für 1 Minute mit garen. Die Masse etwas abkühlen lassen
- Die Bohnen gut abspülen und mit allen weiteren Zutaten, außer dem Schnittlauch, mit dem Pürierstab/Mixer zerkleinern. Die Masse darf noch etwas stückig sein.
- Zum Schluss den Schnittlauch klein schneiden und unterrühren; die Masse nicht mehr mixen.

