

WEIßE-BOHNEN-AUFSTRICH

- ☼ 100 g weiße, getrocknete Bohnen
- ☼ 1 Lorbeerblatt
- ☼ 500 ml Wasser
- ☼ 1 ½ TL Tomatenmark
- ☼ 1 Knoblauchzehe
- ☼ 3 EL Olivenöl
- ☼ 1 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ☼ 100 g Brokkoli (roh oder gekocht)
- ☼ 4 Salbeiblätter
- ☼ 2 EL Zitronensaft
- ☼ 1 EL Kürbiskerne
- ☼ Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Bohnen mit dem Lorbeerblatt über Nacht in 500 ml Wasser einweichen, dann ca. eine Stunde weichkochen. Abtropfen lassen, Wasser auffangen. Lorbeerblatt entfernen.

Kürbiskerne grob hacken.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Salbeiblätter und Knoblauch kurz andünsten.

Die Bohnen zusammen mit 7 EL Kochwasser, Tomatenmark, Brokkoli, Salbei, Knoblauch und 2 EL Olivenöl pürieren. Je nach Vorliebe für die Konsistenz, mehr Olivenöl oder aufgefangenes Wasser dazugeben.

Mit Paprikapulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernen garnieren.

WEIßE-BOHNEN-AUFSTRICH

- ☼ 100 g weiße, getrocknete Bohnen
- ☼ 1 Lorbeerblatt
- ☼ 500 ml Wasser
- ☼ 1 ½ TL Tomatenmark
- ☼ 1 Knoblauchzehe
- ☼ 3 EL Olivenöl
- ☼ 1 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ☼ 100 g Brokkoli (roh oder gekocht)
- ☼ 4 Salbeiblätter
- ☼ 2 EL Zitronensaft
- ☼ 1 EL Kürbiskerne
- ☼ Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Bohnen mit dem Lorbeerblatt über Nacht in 500 ml Wasser einweichen, dann ca. eine Stunde weichkochen. Abtropfen lassen, Wasser auffangen. Lorbeerblatt entfernen.

Kürbiskerne grob hacken.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Salbeiblätter und Knoblauch kurz andünsten.

Die Bohnen zusammen mit 7 EL Kochwasser, Tomatenmark, Brokkoli, Salbei, Knoblauch und 2 EL Olivenöl pürieren. Je nach Vorliebe für die Konsistenz, mehr Olivenöl oder aufgefangenes Wasser dazugeben.

Mit Paprikapulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernen garnieren.