Rote Bohnencreme

Ob als rustikaler Brotaufstrich oder zum Dippen: Rote Bohnencreme harmoniert perfekt mit Brot, Kartoffeln und Gemüse. So nutze ich sie gerne für Pintxos bzw. als Tapas-Gericht.



Rote Bohnencreme | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Schälchen): 1 Dose gehackte Tomaten (400 Gramm) | 1 kleine Dose weiße Riesenbohnen (240 Gramm Abtropfgewicht) | 2 Esslöffel Olivenöl | 100 Gramm Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 1 Teelöffel Salz | 1 Prise Zucker



Rote Bohnencreme | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (5 Minuten): 1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken und im Olivenöl glasig braten. 2. Tomaten und Bohnen zu den Zwiebeln geben und aufkochen. 3. Mit Salz und Zucker abschmecken und pürieren. 4. Sofort servieren oder bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkoch-Hinweise).

Jetzt noch weitere Tapas-Rezepte, mehr spanische Rezepte und weitere Rezepte mit Bohnen wie meine Riesenbohnen in Tomatensauce entdecken.

Nährwerte/Schälchen: 244 Kalorien | 11,3 Gramm Fett | 24,8 Gramm Kohlenhydrate | 10,2 Gramm Eiweiß