

Weißer Bohnencreme

Einfach. Pur. Samtig. Weiße Bohnencreme ist perfekt für Pintxos im Rahmen eines [Tapas](#)-Dinners. Hochwertiges Olivenöl, frischer Thymian kreieren ein ebenso intensives wie samtiges Aroma.



Weiße Bohnencreme | Foto: Linda Katharina Klein

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



Weißer Bohnencreme | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken und in einem Esslöffel Olivenöl glasig braten. 2. Bohnen zu den Zwiebeln geben und aufkochen. 3. Restliches Olivenöl hinzugeben. 4. Salz, Thymian und Zucker abschmecken und pürieren. 5. 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: 182 Kalorien | 10,9 Gramm Fett | 15,4 Gramm Kohlenhydrate | 6,6 Gramm Eiweiß