Weiße 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



Weiße 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