



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

250 g Käferbohnen
70 g Walnüsse
2 Stk. Knoblauchzehen
1 Stk. gelbe Zwiebel
2 EL Öl
2 EL frische Kräuter
Salz
Pfeffer, gemahlen
Curry

Mein persönlicher Tipp

Walnüsse können durch Kürbiskerne ersetzt werden, dann mit etwas Kernöl verfeinern.:

Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf*

Pikante Käferbohnen-Nuss-Creme

Zubereitung

- Die gekochten, gut abgetropften Käferbohnen mit den Walnüssen im Blitzhacker pürieren.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl leicht anrösten.
- Überkühlen lassen und zur Bohnen-Nussmasse geben.
- Mit Kräutern (Petersilie, Basilikum, Bohnenkraut) und Gewürzen pikant abschmecken.

Verarbeitungshinweise:

- Am besten lassen sich Bohnen zerkleinern, wenn sie noch heiß sind.
- Wer keinen Blitzhacker hat, kann die Bohnen auch fein fätschieren und mit gemahlenden Nüssen vermischen.
- Zerdrücken der Bohnen mit einer Gabel bzw. dem Erdäpfelstampfer funktioniert, jedoch wird die Masse etwas grobstrukturiert.