

#### 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

## Pikante Käferbohnen-Nuss-Creme



Foto: Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

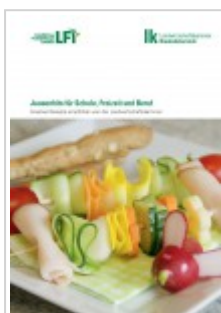
#### Zubereitung

- 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 fäshieren und mit gemahlene Nüssen vermischen.
- Zerdrücken der Bohnen mit einer Gabel bzw. dem Erdäpfelstampfer funktioniert, jedoch wird die Masse etwas grobstrukturierter.

#### Quellen:



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

