



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

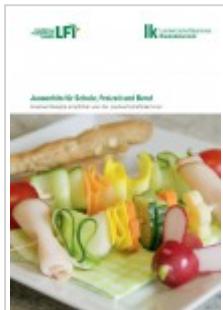
Walnüsse können durch Kürbiskerne ersetzt werden, dann mit etwas Kernöl verfeinern.



Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:



Landwirtschaftskammer

Oberösterreich: *Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf*



Pikante Käferbohnen-Nuss-Creme



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 faschieren und mit gemahlenen Nüssen vermischen.
- Zerdrücken der Bohnen mit einer Gabel bzw. dem Erdäpfelstampfer funktioniert, jedoch wird die Masse etwas grobstukturierter.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderungs-
fonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

