

Quelle: Land Oberösterreich

Mediterraner Bohnenaufstrich mit Nüssen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Weiße Bohnen: 530 g
- Nusskernmischung, ungesalzen: 100 g
- Getrocknete Tomaten, abgetropft: 80 g
- Sesampaste (Tahin): 150 g
- Zitrone: 1 Stück
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Olivenöl: 2 EL
- Thymian: 1 TL
- Kreuzkümmel: 0,5 TL
- Rosmarinzweige: 2 Stück

Zubereitung:

Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Tomaten klein schneiden und Nüsse und Knoblauch hacken. Die Nadeln von 1 Rosmarinzweig und den Thymian fein hacken. Den zweiten Rosmarinzweig als Deko verwenden.

Alle Zutaten vermischen und auf die gewünschte Konsistenz bringen und abschmecken.

Aufstrich in einer Schüssel anrichten und mit Zitronenscheiben und dem Rosmarinzweig dekorieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
334 kcal	27 g	4,1 g	7,5 g	2,6 g	12 g	4,61 g	0,93 g

Allergen(e):

E - Erdnüsse	H - Schalenfrüchte	N - Sesamsamen