

Kidneybohnen-Aufstrich



Zutaten für vier Portionen

120 g	Kidneybohnen getrocknet (über Nacht einweichen)
¼	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1-2 EL	Rapsöl
1 TL	Zitronensaft
2 TL	Blattpetersilie frisch
	Pfeffer, Salz, Chili



Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zubereitung

Die Kidneybohnen am Vortag in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Bohnen in einem Topf ca. 30-40 Min. garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln würfeln und die Petersilie hacken. Die fertig gegarten Kidneybohnen abgießen, dann mit dem Rapsöl, den gehackten Zwiebeln, dem Knoblauch und der Petersilie fein pürieren bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Alles gut verrühren.

Guten Appetit 😊

Tipp: Wenn es schneller gehen soll, kann man auch Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Diese aber vorher unter kaltem Wasser abspülen.