



Käferbohnen–Aufstrich



REZEPT

Zutaten für 1–2 Portionen:

100g Gegerate Käferbohnen
60g Sauerrahm (Saure Sahne)
15ml Kürbiskernöl
10ml Saft einer frisch gepressten Zitrone
5g Frische Petersilie
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Käferbohnen, Sauerrahm, Kürbiskernöl, Knoblauch, Zitronensaft und Petersilie in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Gebäck nach Wahl bestreichen und genießen.

Tipp:

Dazu passt hervorragend ein Vollkorngebäck mit Kürbiskernen und/oder Sonnenblumenkernen. Für noch mehr Geschmack kann man frische Kresse und Kräuter zufügen.