



Foto: Land OÖ

Vegan, glutenfrei

Mediterraner Bohnenaufstrich mit Nüssen

Zutaten: 6 Portionen

530 g	Weißer Bohnen, abgetropft
100 g	Nusskernmischung, ungesalzen
80 g	getrocknete Tomaten
100 g	Sesampaste (Tahin)
1 Stück	Zitrone
1 Zehe	Knoblauch, gehackt
2 EL	Olivenöl
1 TL	Thymian
½ TL	Kreuzkümmel
2 Stück	Rosmarinzwige
	Salz

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 Rosmarinzwig und den Thymian fein hacken. Den zweiten Rosmarinzwig als Deko verwenden. Alle Zutaten vermischen und auf die gewünschte Konsistenz bringen und abschmecken. Aufstrich in einer Schüssel anrichten und mit Zitronenscheiben und dem Rosmarinzwig dekorieren.

TIPP

Anstelle der weißen Bohnen können auch andere Hülsenfrüchte z.B. Kichererbsen, Linsen oder andere Bohnensorten Verwendung finden.