FAUSTFORMEL
System

Aufstrich-Rezept: roter Bohnenaufstrich

Für 2 Personen
Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 1 Stk. mittelgroße Zwiebel
- 1 Dose(n) Bohnen, rot
- 1 Stk. mittelgroße(r) Paprika, rot
- 2 Stk. mittelgroße Tomaten
- 1 Stk. mittelgroße Karotte
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver, edelsüss
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 0,5 Stk. mittelgroße Zitronen gepresst
- 2 Scheiben VK-Brot

Anleitungen

1. Zwiebel fein hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.
2. Zwiebel in ein wenig Olivenöl („einmal um die Pfanne“) glasig dünsten, dabei keine Farbe annehmen lassen.
3. Bohnen mit den Zwiebeln, Paprikapulver und Thymian in der Küchenmaschine zu einer feinen Creme verarbeiten. Evtl. ein wenig Wasser hinzufügen, um die Creme streichfähig zu machen.
4. Paprika in ganz kleine Würfel schneiden und mit dem Tomatenmark unter die Bohnenmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Das restliche Gemüse mundgerecht schneiden und zum Aufstrich essen.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com