

ZUM VORBEREITEN

Crema di fagioli bianchi

Weisse Bohnenpaste

Vorspeise für 4 Personen

100 g weisse Bohnen *getrocknet*

Salz

1 Knoblauchzehe

¼ TL Sambal Oelek

2 EL Olivenöl

2 EL Kaffeerahm

Majoran für die Garnitur

1 Am Vortag: Weisse Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2 Am Zubereitungstag: Bohnen in ein Sieb abgießen. Mit frischem Wasser aufkochen. Zugedeckt ca. 40 Minuten bei kleiner Hitze weich kochen. Erst in den letzten 10 Kochminuten salzen.

3 Bohnen in ein Sieb abgießen, gut abtropfen. In ein hohes Gefäß geben. Knoblauch schälen und dazuschneiden. Restliche Zutaten begeben. Mit dem Stabmixer alles fein pürieren. Nach Belieben mit etwas Wasser verdünnen. Mit Majoran garnieren.

Auf gerösteten Crostinischeiben, zu Focaccia oder als Dip für Gemüse-Cruditées servieren. Die Paste kann auch mit Kichererbsen zubereitet werden. Für die Kochzeit Packungsanleitung beachten.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
+ 6–12 Stunden einweichen
+ ca. 40 Minuten kochen

Ganze Portion ca. 6 g Eiweiß,
7 g Fett, 14 g Kohlenhydrate,
600 kJ/150 kcal

