



Weißer Bohnenpaste

⌚ Preparation time: 10 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 10 minutes

Zutaten

- 1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Tahini | Sesammus
- 3-4 Stängel frische Petersilie
- 1 EL Limetten - oder Zitronensaft
- 1-2 EL Olivenöl
- Eine Prise Meersalz
- Eventuell: 1 EL Soja Cuisine oder eine andere Pflanzencuisine, damit die Bohnenpaste besonders cremig wird. Wer kein Soja Cuisine hat, kann auch etwas Olivenöl nehmen

Zubereitung (ca. 5-10 Minuten)

1. Weiße Bohnen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Einige Bohnen zum Garnieren zur Seite legen. Petersilie waschen und die harten Stängelteile entfernen.
2. Bohnen, Tahini, Limettensaft, Olivenöl und Meersalz im Mixer pürieren. Sämigkeit und Geschmack prüfen und je nach Wunsch mit etwas Soja Cuisine oder etwas Olivenöl noch sämiger mixen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.
3. Weiße Bohnenpaste mit einem Löffel auf einen Teller streichen, mit Olivenöl beträufeln und mit ein paar Bohnen und Petersilie garnieren. Ich gebe ganz zum Schluss noch ein wenig Zitronensaft über die Bohnenpaste. Voilà!

Tipp: Die Bohnenpaste schmeckt nicht nur als Dipp. Sie ist als Aufstrich auf krossem, dunklem Brot vor allem in der Kombination mit frischer Avocado und Sprossen ein Genuss!