

# Bohnen-Erbesen-Minz-Aufstrich

## Zutaten | 4 Portionen

100 g	dicke Bohnen (Saubohnen), frisch oder TK
100 g	Erbesen, frisch oder TK
1	Knoblauchzehe
1	Schalotte
1 Stiel	frische Minze
1 Zweig	Rosmarin
2 Stiele	Basilikum
2 EL	Rapsöl
1 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
3 EL	Frischkäse

Zubereitungszeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Dicke Bohnen putzen und ca. 8 Minuten in Salzwasser kochen, kalt abschrecken, etwas abkühlen lassen und Bohnenkerne aus den Häutchen drücken.
- Erbsen putzen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, ebenfalls abschrecken und abtropfen lassen.
- Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.
- Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Erbsen und Bohnen zugeben und ca. 2 Minuten mitgaren. Kräuter unter mischen. Alles mit dem Pürierstab oder im Mixer leicht stückig pürieren.
- Frischkäse unter die Bohnen-Erbesen-Crème rühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

## Tipp:

Der Aufstrich schmeckt sehr gut auf geröstetem Vollkornbrot. Die Scheiben im Toaster anrösten, mit der Bohnen-Erbesen-Minz-Crème bestreichen und mit Parmesan bestreuen. Das schmeckt als Snack oder als kleine Vorspeise.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 80,75 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
220 kcal	113 g	19,7 g	9,5 g	46 mg