61 Aufstrich mit roten Bohnen

Ein Ausflug in die mexikanische Küche!

ZUTATEN

(für 6–8 Portionen)
1 Dose rote Bohnen
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
⅛ l Sauerrahm
Salz, Pfeffer,
1 Bd. Schnittlauch zum Garnieren
8 Schnitten Vollkornbrot

ZUBEREITUNG

- Bohnen abseihen und mit kaltem Wasser spülen.
- Bohnen mit Rahm pürieren.
- Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen.
- Zwiebel und Knoblauch zum Rahm-Bohnen-Gemisch geben und würzen.
- Auf das Vollkornbrot streichen.
- Mit Schnittlauch bestreuen.

Gabriela Swoboda-Asmera

ARBEITSGERÄTE

- 1 Sieb
- 1 Pürierstab oder 1 Passiergerät
- 1 Knoblauchpresse
- 1 Universalmesser
- 1 Schneidbrett
- 1 Esslöffel

Zubereitungszeit: 30 Minuten

TIPP

Ist die Masse zu fest, etwas Suppe oder Wasser dazugeben!

© Österreichischer Bundesverlag Schulbuch GmbH & Co. KG, Wien 2014 | www.oebv.at | Gemeinsam haushalten SB | ISBN: 978-3-209-07584-0
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Unterrichtsgebrauch gestattet.
Die Kopiergebühren sind abgegolten. Für Veränderungen durch Dritte übernimmt der Verlag keine Verantwortung.