

Bohnenstampf



Zutaten

Für 4 Personen

500 g weiße Bohnen (gekocht)
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
frische Kräuter (Salbei, Thymian oder Oregano)
½ TL Zitronenschale
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Bohnen kochen und abgießen (Alternativ: Konservenware). Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und mit 2 EL Öl in einem breiten Topf glasig andünsten. Die Bohnen zugeben und kurz mitdünsten, danach die Gemüsebrühe zugießen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten garen. Inzwischen die Kräuter im übrigen Öl kurz anbraten und Zitronenschale zufügen. Die Bohnen im Topf (mit der Brühe) grob stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den Bohnenstampf mit dem Kräuter-Zitronen-Öl beträufeln.