



Smokey Schwarze-Bohnen-Creme

Diese rauchig-würzige Creme aus schwarzen Bohnen, Räuchertofu und Rauchsatz schmeckt als Dip zu Rohkost oder Ofengemüse genau so gut wie als Aufstrich zum Vesperbrot oder zu Tortilla Chips! Die Creme ist ab dem Kochtag der Bohnen circa 6-7 Tage haltbar. Im Zweifel einfach kosten, ob sie noch gut ist ;)

Zubereitung:

1. Die gekochten schwarzen Bohnen in ein Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen. Den Räuchertofu zerbröseln und in einer Pfanne in etwas Öl anrösten. Die Bohnen dazu geben und alles einmal gut erhitzen, ggf. eine kleine Menge Wasser dazugeben, damit es nicht anbrennt.
2. Anschließend die Tofu-Bohnen-Mischung zusammen mit Tomatenmark, Rauchsatz, Sonnenblumenkernen, Olivenöl und Balsamico-Essig mit dem Pürierstab oder in einem Standmixer zu einer Creme mixen. Wer etwas Crunch mag, lässt ein paar Kerne übrig. Wer es cremig mag, mixt etwas länger. Die Creme probieren und ggf. mit den Geschmackszutaten nachwürzen.

Die schwarze Bohnen Creme passt sehr gut als Dip, z.B. zu Tortilla Chips, eignet sich aber natürlich auch als Brotaufstrich.

Zutaten für 2 Personen
[reicht für mehr als eine Mahlzeit
zu zweit]:

ca. 250 g schwarze Bohnen, gekocht
100 g Räuchertofu, zerbrösel
Bratöl
2 EL Tomatenmark
1 TL Rauchsatz*
50 g Sonnenblumenkerne
2 EL Olivenöl
3 EL Balsamico Essig

*wenn du das nicht findest, verwende:
 1 TL Salz und 1 TL geräuchertes
 Paprikapulver