

# Paprika-Bohnen-Aufstrich

Veganer Brotaufstrich mit Paprika, Bohnen und Knollensellerie

6 - 8 Portionen



gelingt leicht

\_\_\_ bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

- 100 g getrocknete, weiße Bohnen
- 100 g Knollensellerie
- 4 EL Olivenöl
- etwa 200 ml Gemüsebrühe
- 450 g rote Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chilischote
- ½ TL Paprikapulver
- etwa 1 TL Sesampaste
- Meersalz
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse
- Geriebene Zitronenschale
- 50 g Dr. Oetker gehackte Mandeln
- 2 EL gehackte glatte Petersilie

## 1 Vorbereiten:

Bohnen **über Nacht** in reichlich Wasser einweichen.

## 2 Zubereiten:

Bohnen abtropfen lassen, dabei 150 ml Einweichwasser auffangen. Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zuerst Selleriewürfel andünsten, dann die Bohnen zugeben und mit dem Einweichwasser und der Gemüsebrühe etwa 30 Min. mit Deckel bei mittlerer Hitze garen. In der Zwischenzeit Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch abziehen. Chilischote putzen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Paprikastücke, Knoblauch, Chilischote und Paprikapulver etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze garen.

## 3 Sesampaste zugeben und pürieren. Den Aufstrich mit Meersalz und Finesse würzen und erkalten lassen. Mandeln und Petersilie

untermengen und nochmals abschmecken.



## Versuchsküche

### Rezepte und Tipps

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Statt der getrockneten weißen Bohnen können Sie auch 1/2 Dose vorgegarte Bohnen (Abtropfgew. 250 g) verwenden. Dann die Sellerie mit den Paprikastücken garen.
- Den Aufstrich kann man etwa 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

