



## Bohnenaufstrich

### Zutaten:

- 240 g weiße Bohnen (= 1 Dose)
- 1 mittelgroße Zwiebel - klein geschnitten
- etw. Olivenöl
- 1 Tl Kartoffelstärke
- Kräuter je 1,5 TL:
  - Bohnenkraut
  - Majoran
  - Thymian
- Kümmel, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zwiebel im Olivenöl anschwitzen dabei Kartoffelstärke unterrühren
2. Bohnen, Kräuter und Zwiebel vermischen - mit einem Stabmixer grob pürieren - Kümmel untermischen
3. mit Salz u. Pfeffer abschmecken