



AOK-Kochwerkstatt

Bohnen-Crostini



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 kl.Dose dicke weiße Bohnen
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1/2 Baguette
- 3 Eßl. Olivenöl
- Paprika- oder Chiliflocken

Zubereitung:

- Knoblauch schälen und fein würfeln .
- Knoblauch, Bohnen und knapp die Hälfte der Einlegeflüssigkeit mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Baguette in dünne Scheiben schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin von beiden Seiten rösten.
- Das Bohnenpüree auf die gerösteten Brotscheiben streichen und mit Paprika- oder Chiliflocken bestreut servieren.