

BIOerleben

Einfach KOCHEN!

BOHNEN-TOMATEN-AUFSTRICH



mit freundlicher
Unterstützung der
Landeshauptstadt
München
Referat für Klima-
und Umweltschutz



Kultur & Spielraum e.V. München



Ökoprojekt



An der Mittellinie falten, aufeinanderkleben und an der gestrichelten Umrandung auf Postkartengröße schneiden. Oder den Rand für Notizen verwenden.



REZERT

Diana Taluni | stock.adobe.com



250 g gekochte weiße Bohnen (im Glas) mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen.
80 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt, dünn schneiden und mit
2 gepressten Knoblauchzehen,
2 EL Mandelmus,
2 EL Tomatenmark,
2 EL frischem Zitronensaft
und je 1 EL gehackten frischen Kräutern
(z. B. Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin) mischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles verrühren, fertig! Rohkost oder Brot dazu anbieten.

für 6 Portionen (jeweils 50 g)

BOHNEN-TOMATEN-AUFSTRICH