

Pikante Kernerbohnenpaste



Pikante Kernerbohnenpaste für 4 Personen

- 120 g getrocknete **schwäbische halbe Kernerbohnen**, gespenkelt
- 1 kleine Zwiebel, gespickt mit einem Lorbeerblatt und einer Nelke
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- gemahlenen Pfeffer
- jeweils 1 TL gemahlene Koriander-, Senf- und Kreuzkümmelsamen
- 1 getrocknete Chilischote
- 2 EL Zitronensaft
- 50-100 ml Bohnen-Kochwasser
- 1 Prise Zimt
- 1 gestrichener TL **Landmacher Bio-Zucker**
- 3 EL gehackte Korianderblätter, Salz zum Abschmecken

Und so geht's:

Die halben Bohnen ca. 4 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend die Bohnen mit der gespickten Zwiebel in einen Topf geben, mit frischem, kaltem Wasser bedecken und ca. 50 Minuten weich köcheln lassen. Danach abgießen und das Kochwasser auffangen. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote zerbröseln und die Kerne entfernen. Das Olivenöl in einer Pfanne bei schwacher Hitze erwärmen. Knoblauch, Chili, Pfeffer sowie die gemahlenen Samen darin kurz anrösten. Die Gewürzmischung zusammen mit dem Zitronensaft zu den Bohnen geben und alles pürieren. So viel Kochwasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Zimt, Zucker, gehacktem Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.