

Kochen

Rezept von Caroline Autenrieth aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 23.06.2026

Bohnen-Walnuss-Aufstrich mit Petersilie und Bohnenkraut Für 4 Personen (2 Gläser)

Zutaten

750 g Bohnen, grün
etwas Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Koriander oder glatte Petersilie
2 Stiele Thymian
2 Stiele Bohnenkraut
100 g Walnusskernhälften
2 TL Essig; ca.; z. B. Kräuternessig
etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Grüne Bohnen putzen und abbrausen. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen. Bohnen zugeben, wieder aufkochen und zugedeckt 15–20 Minuten weich garen. Bohnen kalt abbrausen, in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen abzupfen.
3. Vorbereitete Zutaten sehr fein hacken oder portionsweise in einen Mixer geben und nicht zu fein zerkleinern. Die Mischung in eine Schüssel geben und mit Essig, Salz und Pfeffer kräftig würzen und gründlich durchmischen. Zugedeckt im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen.
4. Die Mischung vor dem Servieren nochmals mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt lecker zu herzhaftem Holzofen- oder Vollkornbrot, passt aber auch zu Pasta, Röst- oder Pellkartoffeln.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-bohnen-walnuss-aufstrich-mit-petersilie-und-bohnenkraut-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.