













# Bohnen-Zucchini Aufstrich

## Zutaten: für 4 Portionen

-  1 kleine Dose rote Kidneybohnen
-  1 EL Olivenöl
-  100 g Zucchini
-  1 kleine Zwiebel, fein gehackt
-  1 EL Sauerrahm
-  120 g Quark
-  1 EL Curry
-  1 EL Kräuter (gehackt), nach Wahl
-  1 EL Limettensaft
-  Salz
-  Pfeffer
-  Chilipulver

## Zubereitung:

1. Die Kidneybohnen abgießen und etwas mit Wasser abspülen, gut abtropfen lassen.
2. Die Zucchini sorgfältig waschen, trocknen und danach grob raspeln. Etwas salzen und einige Zeit stehen lassen. Danach die Zucchini raspeln gut ausdrücken.
3. Öl in einer Pfanne erwärmen die Zwiebel hineingeben und etwas dünsten, dann die Zucchini raspel dazu geben und kurz mitdünsten. Etwas abkühlen lassen.
3. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Sauerrahm, Quark, Kräuter und Curry miteinander vermischen die Zucchini raspeln dazu geben. Die Kidneybohnen mit einem Mixer pürieren und dann ebenfalls unter die Masse mischen.
5. Den Aufstrich nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Chili und Limettensaft abschmecken.

Tipp: Die Bohnen kannst Du auch durch Linsen austauschen