

Weißer Bohnen-Püree

Optimierter Kartoffelbrei, blitzschnell



2 kleinere Portionen

250 g weiße Bohnen im Glas
(gekocht; ca. 240 g Abtropfgewicht)
1 EL Olivenöl

2 TL Zitronensaft oder 3 TL Agrest (Verjus)
40-50 ml Wasser
0,5 TL Salz



Zubereitung

- Bohnen aus dem Glas in ein Sieb geben. Gut unter kaltem Wasser waschen, bis kein Schaum mehr zu sehen ist, dann gut abtropfen lassen
- Bohnen in ein Püriergefäß geben, Olivenöl, Zitronensaft (Agrest), Salz und Wasser zugeben
- Alle Zutaten gut pürieren
- Das Bohnen Püree kann kalt zu einem Vorspeisen-Teller genutzt werden – oder es wird in einem Topf erwärmt und als Kartoffelbrei-Alternative serviert

! Tipps

- Für die kalte Verwendung die geringere Wassermenge verwenden. Wird das Püree erhitzt, dann die höhere Wassermenge nehmen, damit der Wasserdampfverlust ausgeglichen werden kann.
- Das Püree schmeckt perfekt zu orientalischen Soßen, Pilz- und Fleisch- und Fischgerichten, zu Grillgemüse und Antipasti.
- Zubereitungsalternative: Zwiebelwürfel und/der Knoblauchscheiben in Olivenöl anbraten. Zusätzlich kann auch noch 1 TL Fenchelsamen mit angeröstet werden. Diese Mischung vor dem Pürieren zu den anderen Zutaten zufügen. Nach Belieben mit 2-3 TL Sesampaste (Tahin) abschmecken. Evtl. mit frischer, gehackter Petersilie oder Korianderblättern bestreuen.



Brainfood: Weiße Bohnen statt Kartoffeln

Weißer Bohnen lassen, im Gegensatz zu Kartoffelbrei den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen. Das wird zusätzlich durch Zitronensaft bzw. Agrest unterstützt. Die Ballaststoffe der Bohnen sind gut für die Darmbakterien und die enthaltenen Proteine für die Bildung zentraler Gehirnbotenstoffe.

Für eine LowCarb- oder Brainfood-Ernährungsform ist dieses Bohnen-Püree (GI 35, GL 7) eine gute Alternative zu Kartoffelbrei (GI 90, GL 11,7).