

Bohnenrollen mit Koriandercreme

Zutaten

Füllung: 2 Frühlingszwiebel, 200g rote Kidneybohnen aus der Dose (abgetropft), 1 gehackte Knoblauchzehe, ¼ TL Tabasco (nach belieben), Saft eine Limette, Salz, Pfeffer

Creme: 75g Frischkäse, 15g frische gehackte Korianderblätter, 1 grüne Chili (entkernt und gehackt), ½ EL Olivenöl

4 Scheiben Dünnbrot „Mjukt Tunnbröd“

Das Weiße der Frühlingszwiebel grob hacken. Die grünen Enden für die Creme beiseite legen. Für die Bohnenfüllung die gehackten Frühlingszwiebel, Bohnen, Knoblauch, Tabasco und den Limettensaft pürieren. Es soll aber noch etwas von der Struktur erhalten bleiben. Mit Sal und Pfeffer abschmecken.

Die grünen Enden der Frühlingszwiebel grob hacken. Gemeinsam mit Frischkäse, Koriander, Chili und Olivenöl glatt pürieren.

Das Dünnbrot in einer Pfanne oder unter dem Grill des Backofens 20 Sekunden von jeder Seite erwärmen. Damit sie nicht austrocknen werden sie mit einem feuchten Tuch abgedeckt.

Nun auf das Dünnbrot zuerst die Bohnenfüllung streichen und dann vorsichtig die Creme darauf verteilen. Das Dünnbrot aufrollen, die Rollen in Frischhaltefolie wickeln und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Diagonal in mundgerechte Stücke schneiden und dann die Folie entfernen.