

THUNFISCH MIT FETA-BOHNENCREME

Dieses Abendessen ist ganz spontan entstanden und hätte ursprünglich gar nicht unbedingt ein Rezept bekommen sollen. Schließlich gibt es hier auf dem Blog seit Kurzem schon die [Auberginen-Bohnencreme](#) und das [Lamm auf der Zucchini-Bohnencreme](#). Mein Thunfisch mit Feta-Bohnencreme kommt nämlich ganz wunderbar mit wenigen Zutaten aus der Vorratsecke aus und ist schon in wenigen Minuten fertig. Fast zu einfach für einen Blogbeitrag... Dann war die Creme allerdings beim Abschmecken so lecker, dass ich mit dem Teller schnell noch in die Fotoecke gehüpft bin. Bessere Hälfte und der kleine Mann haben dazu noch etwas Brot verputzt, ich war auch ohne Brot sehr zufrieden. Perfekt, wenn keine Zeit zum Einkaufen ist!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

260g weiße Bohnen (aus der Dose)

150g Fetakäse, hier light

Pfeffer & Salz

10 Blättchen Basilikum

1 Prise Chiliflocken

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

1/2 Zitrone

1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)

ZUBEREITUNG:

Die Bohnen unter fließendem Wasser in einem feinen Sieb abspülen bis sich kein Schaum mehr bildet. Die Schalotte schälen und grob würfeln. Die Bohnen mit der Schalotte in einen kleinen Topf mit kaltem Wasser geben, aufkochen und 2-3 Minuten kochen lassen. Abgießen und zusammen mit dem geschälten Knoblauch, einer Prise Pfeffer, Salz und Chiliflocken, dem Zitronensaft, den Basilikumblättchen und dem Schafskäse in den Mixer* geben und zu einer glatten Creme mixen. Abschmecken und bei Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Feta-Bohnencreme auf tiefe Teller verteilen und den klein gepflückten Thunfisch darauf platzieren.

Wer möchte stellt dazu noch etwas Brot auf den Tisch.

Super schnell und super lecker!



© katha-kocht!