

**Schwierigkeit:** leicht **Zeit:** ca. 60 Minuten

## Ackerbohnen Crostini

Die geschälten Ackerbohnen in einem Topf mit Wasser 45 Minuten weichkochen. Abgießen und kalt abspülen, im Sieb abtropfen lassen.

Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln, den Stängelansatz herausschneiden, entkernen und würfeln, leicht salzen und mit 1 EL kaltgepresstem Rapsöl mischen.

Rucola waschen und trockenschleudern.

Knoblauch pellen, Zitrone heiß abwaschen, trockentupfen und mit dem feinen Abrieb und dem Saft in den Mixer geben. Ackerbohnen, 4 EL kaltgepresstes Rapsöl und Parmesan zugeben und alles cremig pürieren, dabei die Brühe zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz würzen.

Baguette in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese mit 1 EL kaltgepresstem Rapsöl besprenkeln und wahlweise im Backofen unter dem Grill bräunen oder in einer Pfanne anrösten. Das geröstete Brot mit der Bohnencreme bestreichen, mit Tomatenwürfeln und Rucola getoppt servieren.



### Zutaten

für 4-6 Portionen:

- 200 g getrocknete, geschälte und gespaltene Ackerbohnen
- 2 Tomaten
- Salz
- 6 EL Rapsöl, kaltgepresst
- einige Blätter Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 5-6 EL Gemüsebrühe, kalt
- 1 Baguette