

# Ei im Speck aus der Muffinform mit pikantem und süßem Bohnen-Hummus

Bild: Unsplash



## Ei im Speckmantel (Zutaten je nach Muffinblech):

- ) Karre- und Bauchspeck in Scheiben geschnitten
- ) Eier

Die Muffinförmchen dicht mit Speck auslegen und pro Förmchen 1 Ei einschlagen. Würzen ist nicht notwendig, da der Speck würzig genug ist. Bei 180 Grad für 15 min ins Backrohr schieben. Mit Kresse, Kräutern oder Salat servieren.

## Hummus von der Rotholzer Trockenkochbohne

### Zutaten für die pikante Hummus Variante:

- 250 g Bohnen (oder andere Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen,...)
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 TL Kräutersalz
- Saft von 2 Zitronen
- 1 MSP Kümmel
- 1 MSP Majoran
- 1 MSP Thymian
- ca. 1/8l Olivenöl
- 1 Bund fein geschnittenen Schnittlauch

### Zubereitung:

Die rohen Bohnen mit einem Liter Wasser mindestens 12 Stunden einweichen, anschließend abseihen und abspülen. Die Bohnen dann mit einem Liter Wasser für ca. 45 Minuten kochen. Abgießen und die Flüssigkeit auffangen.

Rezept aus „Guten Morgen Österreich“

Die gekochten Bohnen mit Knoblauch, Salz, Zitronensaft, Öl und den Gewürzen mit einem Stabmixer pürieren. Schnittlauch unterrühren und abschmecken.

Zutaten für die süße Humus Variante:

250 g Bohnen (oder andere Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen,...)

100 g geriebene Walnüsse

100 g geriebene Schokolade

1 EL Honig

1 KL Vanillezucker

1 MSP Zimt zum Abschmecken

Zubereitung:

Bohnen wie oben beschrieben zubereiten, mit Walnüssen, Schokolade, Honig, Vanillezucker und Zimt vermischen und pürieren.