

DICKE-BOHNEN-DIP

Das benötigt Ihr für ein mittelgroße Schüssel voll

geschälte Dicke Bohnen	240 g
(frisch oder Tiefkühlware)	
Salz	
Knoblauchzehe	2
Olivenöl	8 EL
Limettensaft, frisch gepresst	3 EL
Schalenabrieb von der Biolimette	1 TL
kleine rote Zwiebel	1
Chilischote (Schärfe nach Belieben)	1/2
Zweige glatte Petersilie	4
Zweige Koriander (für alle, die ihn mögen)	2
Bund Schnittlauch	1/2
Pfeffer aus der Mühle	

Hinweis:

*Entfernt man die feine Pelle/ Haut, dann legt man den hellgrünen Bohnenkern frei.
Wer zu faul ist, lässt die Pelle von mir aus dran
– der Dip wird dann nur nicht ganz so grün.*

So wirds gemacht:

Bohnen in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen, bis sie richtig schön weich sein.

On ein Sieb geben und gut abkühlen lassen.

Knoblauchzehen putzen und zusammen mit Bohnen, Öl sowie Limettensaft und -abrieb in einem leistungsstarken Standmixer zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Ggf. etwas Wasser zufügen, um die gewünschte Konsistenz zu bekommen.

Zwiebel und Chili putzen und in sehr sehr feine Stückchen schneiden.

Kräuter fein hacken.

Nach und nach Zwiebel, Chili und Kräuter zum Dip geben und immer wieder abschmecken, bis die Perfektion erreicht ist.

Paste in einer Schale anrichten, mit Kräutern und etwas Olivenöl garnieren.

Tipp: Dazu schmecken frisches Brot und Gemüsesticks.