

Hier und heute



Anja Tanas' Ackerbohnen-Dip

Passend zum Eiweißbrot macht Ernährungsexpertin Anja Tanas einen würzigen Ackerbohnen-Dip. Er ist schnell gemacht und schmeckt natürlich auf jedem Brot oder auch zu Gemüsestiften.

Das Rezept

von Anja Tanas für eine mittelgroße Schüssel

Zutaten

- 240 g Ackerbohnen (frisch oder Tiefkühlware)
- Salz
- 2 Knoblauchzehe
- 8 EL Olivenöl
- 3 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 1 TL Schalenabrieb von der Biolimette
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Chilischote (Schärfe nach Belieben)
- 4 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Koriander (für alle, die ihn mögen)
- ½ Bund Schnittlauch
- Pfeffer aus der Mühle

Hinweis: Entfernt man die feine Pelle/ Haut, legt das den hellgrünen Bohnenkern frei. Sie können die Haut aber auch dranlassen, dann wird der Dip nicht ganz so grün.

Zubereitung

Bohnen in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Abgießen 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 erhalten.

Zwiebel und Chili putzen und sehr fein schneiden.

Kräuter fein hacken.

Nach und nach Zwiebel, Chili und Kräuter zum Dip geben und immer wieder abschmecken. Paste in einer Schale anrichten, mit Kräutern und etwas Olivenöl garnieren.