

## Ackerbohrendip – arabisch und mediterran

Ackerbohnen – bzw. dicke Bohnen – in NRW eine ewig lange Tradition, vor allem im Ruhrpott. Aber daraus kann man nicht nur deftigen Eintopf machen, sondern auch tolle Dips. Ein Traum zu krossem Brot und Gemüsesticks. Wir machen eine arabische und eine mediterrane Variante.



### Zutaten für die Grundpaste:

- ca. 1,5 kg Ackerbohnen (Dicke Bohnen) in der Schote oder 400 g geschälte Ackerbohnen (z.B. Tiefkühlware)
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL natives Olivenöl
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### Zutaten für den arabischen Dip:

- 4 TL Tahin (Sesampaste aus dem Supermarkt, Asiashop oder Bioladen)
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Schnittlauch, gehackt

### Zutaten für den mediterranen Dip:

- 50 g Pinienkerne
- 10 grüne und schwarze Oliven ohne Kern
- 2 EL Basilikum, gehackt

### Zubereitung:

- **Für die frischen Ackerbohnen** die Dicken Bohnen aus den Schoten lösen.
- Die nierenförmigen Samen ein bis zwei Minuten in heißes Wasser geben, dann kalt abschrecken.
- An der Spitze das „Stengelchen“ mit dem Fingernagel oder einem Messer abknipsen und den Kern aus der ihn umgebenden, dünnen Haut drücken.
- Die hellgrünen Bohnen ca. 12 Minuten in gesalzenem Wasser abkochen, dann abgießen und in Eiswasser abschrecken.
- Auch die tiefgefrorenen Bohnen müssen in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten sehr weich gekocht werden.
- **Für die Grundpaste** die gegarten, abgekühlten Ackerbohnen mit dem Zitronensaft, den geschälten Knoblauchzehen, Öl und Petersilie in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten.
- Oliven in grobe Stücke hacken.
- Masse halbieren.
- **Für den arabischen Dip** die erste Hälfte mit Sesampaste, Cayenne-Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Schnittlauch vermischen.
- **Für den mediterranen Dip** die zweite Hälfte mit Pinienkernen, gehackten Oliven und gehacktem Basilikum verrühren.
- Die Pasten in zwei schönen Schälchen anrichten, Brot oder Gemüsesticks dazulegen und alles aufessen – **Mahlzeit!**