

Rezept

Antipasti mit Bohnendip

Ein Rezept von Antipasti mit Bohnendip, am 19.05.2024

Zutaten

1 rote Paprikaschote	1 kleine Fenchelknolle
100 g kleine Champignons	1 Zweig Thymian
2 1/2 EL Olivenöl	1 TL Agavendicksaft
2 EL Weißweinessig	Salz
Pfeffer	110 g weiße Bohnen (aus der Dose)
1 TL geschrotete Leinsamen	1 TL Zitronensaft
25 g Rucola	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 432 kcal

Zubereitung

1. Paprikaschote halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Fenchel putzen, waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Hälften in Streifen schneiden. Pilze putzen und halbieren. Thymian waschen und trocken schütteln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Fenchel darin 5 - 6 Min. anbraten. Pilze und Thymian dazugeben und unter Wenden weitere 5 Min. braten. Agavendicksaft einrühren. Essig und 3 - 4 EL Wasser angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. schmoren lassen. Salzen, pfeffern.
2. Für den Dip die Bohnen abbrausen und abtropfen lassen. ½ EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Bohnen und Leinsamen darin ca. 2 Min. andünsten. 2 EL Wasser zu den Bohnen gießen und alles fein pürieren. Den Dip mit Salz und Zitronensaft abschmecken. In einen gut schließenden Behälter geben und kalt stellen.
3. Das Gemüse samt der Flüssigkeit in einem gut schließenden Behälter auskühlen lassen und kalt stellen. Den Rucola putzen, waschen, trocken schütteln und getrennt verpacken. Antipasti auf dem Rucola anrichten und mit dem Dip servieren. Dazu passen Vollkorn-Grissini.