

## Rezept

# Bohnen-Zitrus-Dip

Ein Rezept von Bohnen-Zitrus-Dip, am 26.04.2024

## Zutaten

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>1 Dose</b> weiße Riesenbohnen (400 g Abtropfgewicht) | <b>1</b> große Knoblauchzehe         |
| <b>1</b> Bio-Zitrone                                    | <b>4 EL</b> Olivenöl (extra vergine) |
| <b>3 EL</b> Gemüsebrühe                                 | Salz                                 |
| Pfeffer   |                                      |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 10 g F, 5 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen.
2. Zitronensaft zur Hälfte mit dem Öl verrühren. Bohnen, Knoblauch, Gemüsebrühe und den übrigen Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer zähflüssigen Creme pürieren. Salzen und pfeffern.
3. Den Dip in eine Schüssel umfüllen, mit dem Zitronenöl und der Zitronenschale garnieren. Passt prima zu Gemüsesticks und Weißbrot.