Rezept

Dicke-Bohnen-Paste – türkische Meze

Ein Rezept von Dicke-Bohnen-Paste – türkische Meze, am 05.06.2025

Zutaten

200 g	kleine, geschälte, getrocknete Dicke-Bohnenkerne (Kuru Bakla)
1 EL	Zucker
3 - 4 EL	Zitronensaft
1	große Zwiebel
4 EL	Olivenöl
	Salz
einige	Dillspitzen zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnenkerne in einem Sieb waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und mit 2 EL Olivenöl, dem Zucker und 1 gestr. EL Salz zu den Bohnen geben. Die Bohnen zum Kochen bringen und in 1 - 1 1 / 2 Std. weich kochen, dabei immer wieder umrühren und, falls nötig, weiteres Wasser hinzufügen.

2. Die Bohnen vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Zitronensaft und Salz kräftig würzen. Die Paste auf eine Platte geben und vollständig abkühlen lassen. (Die Paste wird dann fester.)

3. Vor dem Servieren mit einem Löffel ein paar Vertiefungen in die Bohnenpaste drücken und das restliche Olivenöl darauf verteilen. Die Dillspitzen waschen, trocken schütteln und die Paste damit garnieren.