

## Rezept

# Schwarze-Bohnen-Dip

Ein Rezept von Schwarze-Bohnen-Dip, am 29.09.2023

## Zutaten

<b>2 Dosen</b> schwarze Bohnen (800 g)	<b>2</b> große Zwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>½ Bund</b> Koriandergrün	<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
Chilipulver	<b>1 EL</b> Limettensaft
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 12 g F, 12 g EW, 31 g KH

## Zubereitung

1. Bohnen abgießen, das Einweichwasser dabei auffangen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. goldgelb andünsten, vom Herd nehmen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken.
2. Zwiebeln und Knoblauch mit Bohnen, Kreuzkümmel und ½-¾ TL Chilipulver (Menge nach Geschmack), Limettensaft, 5 EL Bohnenwasser und drei Vierteln des Koriandergrüns fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Bohnenwasser untermixen. Salzen, pfeffern und mit dem übrigen Koriandergrün bestreuen. Passt gut zu Nachos.