

Rezept

Weißer Bohnendip

Ein Rezept von Weißer Bohnendip, am 18.09.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Dose weiße Bohnen (ca. 425 g Füllgewicht) | 2 kleine Zwiebeln |
| 1 getrocknete Chilischote | 1 Zweig Rosmarin |
| 2 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 1-2 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft |
| 2 Stängel Basilikum | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei die Einlegetlüssigkeit auffangen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Chilischote fein zerbröseln. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln goldgelb andünsten. Chili und Rosmarin dazugeben und unter Rühren 1-2 Min. mitbraten. Die Bohnen und 50 ml Einlegetlüssigkeit untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Den Pfanneninhalt in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren, dabei – falls nötig – noch etwas Einlegetlüssigkeit hinzufügen, sodass eine glatte, streichfähige Creme entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden und unter den Dip rühren. Der Dip schmeckt zu Ofen- oder Bratkartoffeln, aber auch auf Brot, vor allem auf gerösteten Weißbrotscheiben.