



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Ackerbohnen-Dip

© C.Schmidt-Packmohr, BLE

Zutaten:

400 g Dicke Bohnen aus der Hülse gelöst
aber mit Haut (frisch oder Tiefkühlware)
2 Knoblauchzehen
5 EL natives Olivenöl
2 EL Limettensaft, frisch gepresst

Salz
Pfeffer aus der Mühle
Gewürze nach Belieben z.B. Kreuzkümmel,
Curry oder Koriander
Wasser ohne Kohlensäure

Zubereitung:

- Tiefgefrorene Bohnen auftauen lassen, frische Bohnen pulen und blanchieren.
- Ackerbohnen – je nach Belieben mit oder ohne Haut – mit Knoblauch, Öl und dem Limettensaft in einem Standmixer zu einer gleichmäßigen Masse pürieren.
- Nach und nach mit Gewürzen abschmecken und mit Wasser verdünnen.
- Paste in einer Schale anrichten, mit Kräutern und etwas Olivenöl garnieren.

Tipp: Dazu schmecken frisches Brot und Gemüsesticks.