

GRÜNER BOHNEN-MINZ DIP

GRÜNER BOHNEN-MINZ DIP

Manchmal passt einfach alles zusammen - Dr. Michi hatte mir einen Teil ihrer weißen Bohnen aus Italien mitgebracht, im Jamie Oliver Magazin gab es ein wunderbares Rezept für Erbsen-Bohnen Varianten und Zorra sucht nach Rezepten mit griechischem Joghurt. Da habe ich auf jeden Fall eine Idee und nach einer kleinen Pilgertour in den Garten komme ich mit frischer Minze bewaffnet zurück. Ein Blick in den Tiefkühler fördert die benötigten Erbsen zutage. Der Dip passt zu so ziemlich allem, Steaksandwichs, Omletts, Pasta - lebt euch aus!



Zutaten für ein Dipschälchen:

200g Bohnen

400g TK-Erbsen

3 Zweige Minze

5 EL Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Zitrone

1 Knoblauchzehe

1/4 Zwiebel

150g griechischer Joghurt

Zubereitung:

Ich koche die Bohnen 12 Minuten lang in Salzwasser bis sie gar sind. Abgießen, beiseite stellen und die Erbsen 8 Minuten lang in Salzwasser kochen. Ich mache das nacheinander - das spart dem Geschirrspüler Abwasch.

Bohnen und Erbsen mit der geschälten Knoblauchzehe, der fein gehackten Zwiebel, der grob gehackten Minze, Olivenöl, dem Abrieb der Zitronenschale und dem Saft der Zitrone in einen ausreichend großen Mixer geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hälfte stelle ich als Basis für weitere Experimente so in den Kühlschrank, der Rest wird mit dem Joghurt zusammen nochmal kurz in den Mixer gegeben. Die Joghurt Variante ist dann direkt auf einem herrlichen Steak-Sandwich gelandet.

Schmeckt großartig!



Eingereicht für das Event:

