

MEXIKANISCHER BOHNEN DIP

Mexikanischer Bohnen Dip

Wir sind immer noch auf Weltreise – auf vegetarischer Weltreise um genau zu sein – und diesen Montag ist die liebe Melli vom Tomateninsel Blog mit uns in Mexiko unterwegs. Nun ist Mexiko nicht gerade bekannt für seine vegetarische Küche... zumindest mir nicht... was mir aber sofort in den Kopf kommt ist ein mexikanischer Bohnen Dip, den es in vielen mexikanischen Cocktailbars zum Essen dazu gibt. Der passt entweder zu ein paar Nachos, oder auch wunderbar zu Burritos, Enchiladas oder anderen Varianten der lecker gefüllten Tortillas.



Zutaten für 1 Schälchen:

400g rote Bohnen mit Flüssigkeit aus der Dose (1 kleine Dose)

1 kleine rote Zwiebel

1 milde Chili

1 große Knoblauchzehe

Salz

1 EL Limettensaft (ca. 1/2 Limette)

Zubereitung:

Die Bohnen mitsamt der stärkehaltigen Flüssigkeit in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die grob gewürfelte Zwiebel, die Chili und den Knoblauch dazu geben. 10 Minuten leise köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren damit die sich die Stärke nicht unten am Topf absetzt.



Den gesamten Inhalt vom Topf in einen kleinen Mixer geben oder mit dem Stabmixer fein pürieren bis keine Stücke mehr zu sehen sind.



Die fein pürierte Bohnen-Crème mit einer guten Prise Salz und dem Limettensaft abschmecken. Vollständig auf Raumtemperatur abkühlen lassen, dann nochmal abschmecken und erst kurz vor dem Servieren in ein passendes Dipschälchen füllen. So verhindert man, dass sich auf dem Dip eine trockene Haut bildet.



Ich habe zusätzlich noch eine schnelle Guacamole gemacht. Um den Dips nicht die Show zu stehlen nehme ich immer nur die gesalzene Nachos, aber das ist ja Geschmackssache.

Viel Spaß bei Dippen!



Ich bin schon gespannt wo es im November hin geht! Da schaffe ich es dann vielleicht auch mal nicht erst auf den letzten Drücker dabei zu sein...

Eingereicht für das Event:

