

AUBERGINENMUS MIT WEIßEN BOHNEN UND JOGHURT

AUBERGINENMUS MIT WEIßEN BOHNEN UND JOGHURT

Ich bin ja immer wieder ein großer Fan von so richtig dicken und cremigen Dips. Die Sorte Dip, die man sowohl aufs Brot streichen, als auch mit Hähnchenspießen als „schnelle Beilage und Sauce in einem“ kombinieren kann. Und während die letzten zwei Rezepte (der orange Bohnen-Paprika Dip und das quietsch pinke Rote Bete-Kichererbsenmus) ziemlich knallige Farben hatten ist dieses Auberginenmus mit weißen Bohnen und Joghurt optisch deutlich weniger auffällig. Das gleicht es aber durch seine feine Schärfe und die zitronige Frische problemlos aus. Und weil das Wetter im Moment noch so wunderbar mild ist wird der cremige Dip durch etwas Basilikum aus eigener Ernte abgerundet, das ist aber natürlich nur ein i-Tüpfelchen, wichtig ist eigentlich nur, dass ihr frische Kräuter verwendet!



ZUTATEN ALS DIP UND BEILAGE FÜR 2-3 PERSONEN:

1/2 Aubergine

Pfeffer & Salz

250g dicke weiße Bohnen (aus der Dose)

2 EL Olivenöl

1/2 Chilischote

1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

100g (fettarmer) Joghurt

10 Blätter Basilikum

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Aubergine halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Schale mit einer Gabel mehrfach einstechen und die Aubergine für 25 Minuten in den Backofen schieben.

In dieser Zeit den Knoblauch schälen, die Chili und das Basilikum grob hacken. Alles zusammen mit dem Öl und dem Joghurt in den Mixer geben.

Die weißen Bohnen durch ein Sieb abgießen und unter fließend kaltem Wasser abspülen bis sich kein Schaum mehr bildet.

Die gebackene Aubergine aus dem Ofen nehmen und mit einem großen Löffel aus der Schale kratzen. Die Aubergine ebenfalls in den Mixer geben und alles zu einer glatten, feinen Paste mixen. Das Auberginenmus mit weißen Bohnen und Joghurt mit dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken und in einem passenden Schälchen anrichten.

Viel Spaß beim dippen, bestreichen und einfach nur löffeln!

