



Iris Graus Meisterin der Hauswirtschaft

wünscht himmlischen Genuss mit

zweierlei Dips für die Party



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.

Beratungsstelle Würzburg
Theaterstraße 23
97070 Würzburg
0931 305080
09313050818
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Gebackene Bohnencreme

500 g schwarze Bohnen (Trockengewicht), alternativ Bohnen aus der Dose (800 g), Kidney- oder Wachtelbohnen

2 Zwiebeln, gehackt

5-10 Knoblauchzehen, gepresst

1 Zitrone, gepresst

Salz, Pfeffer

2 Zweige Koriander, ev. auch Pulver

500 g schwarze Bohnen über Nacht einweichen. Bohnen im Verhältnis 1:3 mit Wasser zusetzen

Wichtig: Ohne Salz sonst bleiben Bohnen hart. Aufkochen lassen und bei sehr geringer Hitze bis zu 2 Stunden fertig garen.

Zwiebeln in Öl anrösten, die zerdrückten Knoblauchzehen dazugeben, kurz mitrösten, Bohnen zufügen und durch ein nicht zu feines Sieb passieren. So entsteht eine samtige Masse. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

Alternativ mit einem Pürierstab pürieren, allerdings sind in der Masse dann Schalenanteile sichtbar und der Dip ist etwas gröber.

Für Eilige

Zwiebeln in Öl anrösten, die zerdrückten Knoblauchzehen und die Bohnen aus der Dose dazugeben. Ein wenig Wasser beifügen und solange bei geringer Hitze kochen (ca. 10 Minuten) bis eine breiige Masse entsteht. Die Masse passieren und mit Zitronensaft und den restlichen Gewürzen abschmecken.

Alternativ mit einem Pürierstab pürieren, allerdings sind in der Masse dann Schalenanteile sichtbar und der Dip ist etwas gröber.

Mexikanische Salsa

6 Tomaten

1 TL Öl

1 Chilischote(n), je nach gewünschter Schärfe

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 Limette alternativ Zitrone, Saft davon

Salz, Pfeffer



Die Tomaten häuten, Schalotten und den Knoblauch fein würfeln. Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch sowie gehäutete, grob gewürfelte Tomaten und die Chilischote(n) andünsten, dann alles zusammen pürieren.

Limettensaft unter die Tomaten heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Passt super zu Nachos, aber auch zu Fleisch, (Ofen-)Kartoffeln, auf Brot (ähnlich wie Bruschetta), etc.