

## Rezept der Woche: Dip, die siebte - was mit dicken Bohnen

Sagen wir so: Eigentlich ist es Verschwendung, frische dicke Bohnen in eine Paste zu verwandeln. Deshalb war ich froh und glücklich, endlich eine Quelle für TK-Saubohnen gefunden zu haben, den die eignen sich prächtig fürs Anrühren eines schmackhaften Dips. Allerdings solltest du dir im Klaren darüber sein, dass der Geschmack von dicken Bohnen der TK-Sorte nicht weit weg ist von dem der TK-Erbse. Heißt im Umkehrschluss: Den heutigen Dip kannst du genauso gut mit Erbsen zubereiten.

**Unterstützt TD!** Dir gefallen unsere Rezepte? Und vielleicht auch die Artikel zu anderen Themen? Du möchtest unsere Arbeit unterstützen? Nichts leichter als das! Unterstütze uns durch das [Abschließen eines Abos](#) oder durch den [Kauf einer Lesebeteiligung](#) - und zeige damit, dass The Düsseldorfer dir etwas wert ist.

Unabdingbar ist übrigens ein wirklich kräftiger Standmixer oder ein Pürierstab der Profiklasse. Denn im Prinzip entsteht der Dip aus pürierten Bohnen mit Olivenöl. Angeregt hat mich übrigens [das wunderbare Kochduo Martina und Moritz](#), die ich nach deren meinungsstarken Aussagen zu politischen Themen kürzlich in einer Talkshow noch mehr schätze als immer schon. Weil aber das Mixen ohne Flüssigkeit immer ein bisschen heikel ist, habe ich Joghurt hinzugefügt. Und weil der Paste ein bisschen Schärfe guttut, gibt's bei mir Chili dazu.

### Die Zutaten:

300 g TK-Dicke-Bohnen  
100 g Griechen-Joghurt (10%)  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Stückchen Ingwer  
1 Chili-Schote  
Schale und Saft einer kleinen BIO-Zitrone  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Die Zubereitung:

Der Witz am Rezept ist, dass du die Zwiebeln zuerst in Röstzwiebeln verwandelst, bevor sie in die Masse kommen. Also schneidest du die Bollen in feine Scheibe, die du in sehr wenig Olivenöl mittelbraun werden lässt. Ingwer und Chili musst du sehr fein hacken. Der Zitrone reibst du die Schale ab und presst ihr den Saft ab. Die Knoblauchzehe geht durch die Presse. Und zuerst hast du natürlich die TK-Hülsenfrüchte aufgetaut.

Jetzt kommen Bohnen und Joghurt in den Mixer und werden mit 1, 2 EK Olivenöl vermixt. Dann gibst du Ingwer, Chili, Knoblauch und Zitronenschale hinein und vollendest das Pürierwerk. Es sollte eine ziemlich straffe, aber dennoch cremige Konsistenz entstehen. Das verlangt eine

relativ lange Mixzeit, weil die Hüllen der Bohnenkerne widerspenstig sind. Wie cremig die Sache genau wird, kannst du mit mehr oder weniger Joghurt regulieren. Am Ende würzt du die Paste mit ordentlich Salz, nicht zu viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Zitronensaft nach Geschmack.

Dieser Dicke-Bohnen-Dip reiht sich ein in die Parade der verschiedenen Dips, die ich hier schon vorgestellt habe und ähnelt am meisten dem guten alten Hummus. Genau wie diese Spezialität des östlichen Mittelmeers kannst du die einfach zum So-Essen servieren, aber auch tatsächlich als Dip für geschnittene Rohkost oder als Aufstrich auf Röstbrot.