

## Zutaten

---

- 1500 g dicke Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 7 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Bund Petersilie
- 6 Stiel(e) Minze
- 1/4 TL getrocknete rote Chiliflocken

## Zubereitung

---

### **60 Minuten**

ganz einfach

1. Bohnenschoten aufziehen, Bohnkerne herauslösen und aus der Haut lösen. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone gründlich waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben.
  2. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
  3. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und unter Wenden darin andünsten. Bohnkerne zufügen, kurz mitdünsten. Zitronenschale zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit Zitronensaft und 200 ml Wasser ablöschen.
  4. Aufkochen und zugedeckt ca. 8 Minuten garen.
  5. Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Bohnen in eine Rührschüssel geben und abkühlen lassen.
  6. Kräuter und Chiliflocken zu den Bohnen geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Dabei 5 EL Olivenöl einlaufen lassen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In einem Schälchen anrichten, mit Chiliflocken bestreuen.
  7. Dazu schmeckt dünnes Fladenbrot.
-

## Ernährungsinfo

---

4 Personen ca. :

- 160 kcal
- 670 kJ
- 4g Eiweiß
- 12g Fett
- 7g Kohlenhydrate

## Kategorien & Tags

---

- vegetarisch

- Snacks/Party

- ganz einfach

- Soße

- Party