



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 120

Mus aus schwarzen Bohnen mit Chilisalz und Plaumen

Zutaten

100 g schwarze Bohnen

 2 EL Olivenöl

1 rote Zwiebel, gewürfelt

1 rote Paprika, gewürfelt

4 getrocknete Pflaumen,
gewürfelt

 1 TL Oregano

 1 TL Geräuchertes

Paprikapulver scharf

 ¼ TL Chilisalز

 1 TL Kreuzkümmel, gemah-
len

 Meersalz

1 EL roter Balsamico

eine Handvoll Basilikum-
blätter, gehackt

Rezept

Die Bohnen über Nacht einweichen. Gründlich abspülen und in frischem Wasser garen, bis sie ganz weich sind (ca. 2 Stunden). Abgießen und dabei 2 Tassen vom Kochwasser beiseite stellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Paprika und Pflaumen dazu geben und dünsten, bis sie schön weich sind. Die Gewürze hinzufügen und 1 Minute rösten, dann mit dem Balsamico ablöschen. In einer tiefen Schüssel die Bohnen mit dem Pfanneninhalt vermischen, dabei das Basilikum hinzufügen. Mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei so viel vom Bohnenkochwasser hinzufügen, dass eine feste Creme entsteht. Ein klasse Dipp! Oder nach dem Pürieren nochmals erhitzen und als warme Beilage zu Falafeln genießen. und 5 Minuten sanft garen. Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot.

Guten Appetit!