



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Dips aus Hülsenfrüchten – es muss nicht immer nur Hummus sein

Zubereitungszeit: 7 min **Kochzeit:** 13 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 10

Kalorien p.P.: 50 kcal

Zutaten

500 g getrocknete Hülsenfrüchte - eingeweicht, weich gekocht und abgetropft

Gutes Öl, z. B. Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl oder andere hochwertige Öle nach Geschmack

300 g Gemüse wie Zwiebeln, Paprika, Sellerie, Karotten nach Geschmack - gewaschen, geschält, geschnitten

100 g geröstete Nüsse, z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln nach Geschmack (Kann auch weggelassen werden.)

Flüssigkeit nach Bedarf und Geschmack, z. B. Knochenbrühe bei Zimmertemperatur, kalte Gemüsebrühe oder gesäuerte Milchprodukte

Frische Kräuter

Zitronensaft oder hochwertigen Essig nach Geschmack

Gewürze: Hier sind Deiner Fantasie nur durch Deinen Geschmack Grenzen gesetzt. Ein paar Inspirationen gibt es im Anschluss.

Die richtige Vorbereitung von Hülsenfrüchten

1.

Als Erstes die Bohnen oder Hülsenfrüchte kalt abwaschen und abtropfen lassen

Anschließend gibst Du die Bohnen in ein lichtdichtes Gefäß (z. B. einen Topf mit Deckel), bedeckst sie mit mindestens der dreifachen Menge Wasser und deckst das Ganze mit einem Deckel oder einem Teller ab. Lasse sie nun über Nacht oder für ca. 12 Stunden einweichen. Das verkürzt nicht nur die Garzeit, sondern reduziert auch Antinährstoffe.

Nach dem Einweichen schüttest Du das Wasser weg, wäschst die Bohnen erneut kalt ab, bedeckst sie wieder mit mindestens fünf Fingerbreit Wasser (also ca. die dreifache Menge Wasser) und bringst das Ganze bei voller Hitze (ohne Deckel) möglichst schnell zum Kochen.

Den dabei entstehenden Schaum schöpfst Du regelmäßig ab, bis es aufhört zu schäumen.

Jetzt salzt Du die Flüssigkeit nach Geschmack und gibst einen kleinen Spritzer Apfelessig bei – dieser hilft bei stark kalkhaltigem Wasser mit, die Bohnen besser weich werden zu lassen.

Reduziere dann die Hitze so weit, dass es schön langsam vor sich hin kocht, und setz den Deckel leicht schräg an. So lässt Du das Ganze ca. 30 bis 90 Minuten köcheln, je nachdem, ob es Linsen oder große Bohnen sind.

Tipp: Das Ganze geht auch im Schnellkochtopf, was die Garzeit mehr als halbieren kann, dabei gehen oft viele Bohnen kaputt, was bei einer Paste aber keine Rolle spielt.

Nach dem Kochen empfehle ich Dir, die Bohnen mit etwas von der Flüssigkeit (nicht die komplette Flüssigkeit) bedeckt stehen zu lassen. Solltest Du die Bohnen erst später weiterverarbeiten, dann kühle den Topf mit den Bohnen im Wasserbad ab und lagere die Bohnen bis zur Verwendung - mit Flüssigkeit bedeckt. Dampfen die Bohnen aus, werden sie oft wieder hart, manchmal bis zur Ungenießbarkeit, obwohl man sie zuvor weich gekocht hat.

Die Zubereitung der Dips

1.

Das Gemüse mit wenig Fett in einem Topf andünsten, mit wenig Flüssigkeit ablöschen und dann mit Deckel weich garen. Anschließend die Flüssigkeit fast komplett verdunsten lassen und das Ganze kurz im Wasserbad abkühlen lassen.

Tipp: Gewürze kurz mitgaren, das tötet evtl. enthaltene Keime ab und laugt die Gewürze mit der Flüssigkeit etwas aus, wie bei einem Tee.

Die Gemüsemischung mit den vorbereiteten Hülsenfrüchten, Gewürzen und anderen Zutaten im Mixer oder mit einem Stabmixer fein pürieren, dabei Öl nach Geschmack einarbeiten.

Mit Salz, Würzsoßen, Würzpasten und Gewürzen fertig abschmecken.

Tipp: Immer mit einem sauberen Löffel arbeiten, dann hält es sich besser.

In saubere Gläser oder Schalen mit möglichst wenig Luft abfüllen, dünn mit Öl bedecken und mit einem sauberen Deckel verschließen. So schließen wir möglichst viel Sauerstoff aus und das Ganze hält sich ca. 3 – 5 Tage bei +2 °C im Kühlschrank.

Verwende lieber mehrere kleinere Gefäße, so hält sich das Ganze besser, weil es schneller auf 2 °C abkühlt, auch im Kern und eventuelle, durch eine Entnahme eingebrachte Keime, nicht ausgebrütet werden.

Vorschläge für die Bohnendips-Kombinationen

Erlaubt ist, was schmeckt und Dich Deinen Zielen näherbringt. Diese kleine Auswahl soll keine authentische Länderküche sein, sondern Dir helfen, Ideen auf Deinen Geschmack anzupassen.



Alles ist möglich!

Mexican Style

Rote Bohnen mit getrockneten Tomaten, verschiedenen Paprikapulvern oder frischer Paprika, Zwiebeln, Rosmarin, Thymian, Ingwer, Knoblauch und Chili mixen und abschmecken. Hier kannst Du auch mit entöltem Kakaopulver, Kaffeeauszügen und verschiedenen Chilis experimentieren.

Deutscher Style

Getrocknete, gekochte gelbe Erbsen mit Zwiebeln, Knoblauch, Speck oder geräuchertem Paprikapulver, Ingwer, Oregano und Thymian. (Gelbe Erbsen kochen auch ohne Einweichen schnell.)

Thai Style

Rote Linsen mit Zwiebeln, rote Currypaste und etwas Kokosmilch. Wer mag, nimmt noch frischen Koriander.

(Rote Linsen kochen auch ohne Einweichen schnell.)

Türkischer Style

Getrocknete, gekochte grüne Erbsen mit Zwiebeln, frische Minze, Knoblauch oder mit grüner Currypaste und etwas Natur-Joghurt

(Grüne getrocknete Erbsen kochen auch ohne Einweichen schnell, alternative gehen auch TK-Erbsen).

Indian Style

Getrocknete, gekochte weiße Bohnen oder rote Linsen mit Zwiebeln, frischem Obst (z. B. Äpfel, Bananen, Ananas), Currypulver, Kurkuma, Chili und Ingwer.

Libanesischer Style (Hummus)

Getrocknete gekochte Kichererbsen mit Zwiebeln, Karotten, Sellerie, geröstetem Sesam, Chili, Ingwer, Knoblauch.

Pesto Style

Getrocknete, gekochte weiße Bohnen mit Zwiebeln, Sellerie, Knoblauch, Pfeffer und frischem Basilikum oder anderen frischen Kräutern.

Italien Style

Getrocknete, gekochte weiße Bohnen mit Zwiebeln, Sellerie, Tomatenmark oder eingekochten frischen oder Dosentomaten, Knoblauch, Pfeffer, frischem Basilikum, Oregano und geriebenem Parmesan.

Ungarischer Style

Getrocknete, gekochte weiße Bohnen mit Zwiebeln, roter Paprika, verschiedenen Paprikapulvern, Kümmel, Zitronenschale, Knoblauch und frischer Knochenbrühe vom Weiderind.

SchnellEinfachGesund Superfood Style

Getrocknete gekochte Kidneybohnen mit Zwiebeln, Rote Beete, wenig Orangen- und Zitronenschale und Saft von unbehandelten Früchten, Ingwer, Chili, Zimt, Hanfsamenöl, Omega-3-Algenöl, frischer

Knochenbrühe vom Weiderind, Apfelessig, gerösteten Walnüssen und wer mag noch etwas Pilzpulver, z.
B. Maitake oder Löwenmähne.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib uns doch, was Deine Lieblingsvariante ist!

Felix & Caroline