

Ackerbohnen-Püree

Als Mezze für 2-3 Personen

Zutaten:

250 g Ackerbohnen

½-1 Knoblauchzehen, gehackt

½ TL Zitronensaft, frisch gepresst

Salz

Raps- oder Olivenöl zum Garnieren

Die Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag die Bohnen abgiessen, abtropfen und von Hand oder mit einem feinen Rüstmesser von ihrer Haut befreien. Beim Schälen von Hand die Bohnen zwischen zwei Fingern etwas zusammendrücken, so löst sich die Haut ziemlich einfach. Die geschälten Ackerbohnen in reichlich Wasser weichgaren, durch ein Sieb abschütten. Knoblauch und Zitronensaft zu den Ackerbohnen geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz abschmecken. Das Ackerbohnen-Püree anrichten und mit Öl garnieren.

Das Püree schmeckt kalt oder lauwarm und kann zum Beispiel mit geröstetem Brot oder Pita, rohen

Zwiebeln, Pickels (z.B. Radieschen) sowie weiteren Mezze serviert werden.