

Rezept

Weiße-Bohnen-Dip mit Gemüse-Pilz-Pfanne

Anzahl: 3 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zutaten

1 Packung (à 480 g) iglo Gemüse-Pilz-Pfanne

1 EL Rapsöl

2 Dosen (Abtropfgewicht à 240 g)

1 – 2 Zehen Knoblauch

3 EL Tahini

3 EL Olivenöl

½ Zitrone

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Optional nach Bedarf Sesam, Baguette

Zubereitung

1. **iglo Gemüse-Pilz-Pfanne** nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen die weißen Bohnen kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch fein hacken. Bohnen zusammen mit Knoblauch, Tahini, Olivenöl, dem Saft einer halben Zitrone sowie 50 bis 100 ml kaltem Wasser in einem Mixer cremig pürieren. Mit Salz Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken.
3. Den Weiße-Bohnen-Dip auf Tellern verstreichen und die iglo Gemüse-Pilz-Pfanne darauf anrichten. Nach Belieben mit Sesam garnieren und mit Baguette servieren.

Pro Portion: ca. 1797 kj, 429 kcal, E 15,2 g, F 24,4 g, KH 37,5 g