Grüner Ribel Bohnenaufstrich mit Kräutern



Für 4 Personen

Vor- und Zubereitung: ca. 30 Min.

Zutaten:

50 g Ribel fein
1 dl Wasser
knapp ½ TL Salz
2 Würfel gefrorener Blattspinat, ca. 100 g
oder frischer Spinat mit 1 dl Wasser püriert
240 g abgetropfte Cannellinibohnen
(selber eingeweicht und gekocht oder aus der Dose)
Abgeriebene Schale von einer Limette
1 TL Limettensaft
½ – 1 Bund Basilikum
½ – 1 Bund Zitronenthymian oder Zitronenmelisse oder Peterli
oder andere Kräuter nach Belieben wie Ruccola, Koriander, usw.
1 – 2 Pr. Cayennepfeffer (je nach gewünschtem Schärfegrad)
Salz nach Bedarf
1 Esslf. Honig oder Holunderblütensirup
1 rote Pfefferschote fein gehackt als Deko

Zubereitung:

1. Salzwasser zum Kochen bringen und Ribel einrühren. 15 Minuten zugedeckt auf niedriger Stufe leicht köcheln oder ziehen lassen. Herdplatte abstellen und einen Moment nachquellen lassen, dann abkühlen.
2. Spinat etwas antauen lassen, mit dem Wasser in einem Hochleistungsmixer oder mit dem Bamix sehr fein pürieren.
3. Dann alle Zutaten (ausser die Deko Pfefferschote) in ein hohes Gefäss geben und zu einer streichfähigen Paste pürieren. Mit etwas mehr oder weniger Wasser die Festigkeit variieren.