

Bigilla - Bohnenpaste

Bigilla ist eine schwere Paste aus dicken Bohnen, Olivenöl, Salz und rotem Pfeffer und natürlich Knoblauch. Die Paste gilt als ein traditionelles maltesisches Gericht und wird normalerweise als Dip zu Crackern serviert, passt aber natürlich auch zu Gemüse und als Aufstrich für frisches Brot.

Es werden Tic Bohnen, in Malta als "ful ta 'Ġirba" bekannt, verwendet. Diese sind ähnlich, aber kleiner als Saubohnen, mit einer dunkleren und härteren Haut.

Zutaten:

- 200g Tic Bohnen oder weiße Bohnen (getrocknet oder aus der Dose)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Getrocknete Bohnen in reichlich Salzwasser über Nacht einweichen lassen. Bohnen aus der Dose können direkt verwendet werden. Die Bohnen also in einem Sieb abgießen und gut mit Wasser abspülen.

Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken.

Abgetropfte Bohnen, Knoblauch, Olivenöl und zunächst 1 EL Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren, bis eine dicke Paste entsteht.

Gehackte Petersilie unterrühren und die Paste kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch mal Zitronensaft nachgießen.

Mit diesem Dip bekommen Sie eine gesunde Aufstrichvariante zu ihrem frischen Brot. Mit Öl bedeckt und gut verschlossen, ist die Paste, im Kühlschrank gelagert, 2-3 Wochen haltbar.