



## Fava – griechischer Dip

### Ein Rezept von Nadia-Alexia Challah

#### Zutaten (für eine mittelgroße Schüssel):

200 g Fava (gelbe Platterbsen, Alternative: gelbe Linsen/ Erbsen)  
1 Zwiebel  
1 Möhre  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 Lorbeerblatt  
600 ml warmes Wasser  
Saft einer Zitrone  
30 ml Natives Olivenöl Extra  
Meersalz  
Pfeffer

#### Topping (Varianten)

##### Klassisch:

Salzkapern/Kapernblätter/Kapernbeeren/Meerfenchel  
Frische Zwiebeln (normale oder Frühlingszwiebeln)  
Natives Olivenöl Extra

##### Karamellierte Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln  
1 EL Rohrohrzucker  
2 EL Natives Olivenöl Extra  
2 EL Balsamico Essig  
Ggf. noch etwas warmes Wasser

#### Zubereitung:

Zunächst die Fava mit heißem Wasser übergießen und rund 20 Minuten einweichen, das verkürzt die Kochzeit. Zwiebel, Möhre und Knoblauch grob hacken. In einen Topf etwas Olivenöl geben und Zwiebel und Möhre glasig anbraten (nicht rösten). Nun den Knoblauch kurz mit den eingeweichten Platterbsen mitbraten. Das warme Wasser und die Kräuter hinzufügen, Hitze reduzieren und je nach Favasorte circa 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Sollte sich Schaum bilden, diesen abschöpfen. Wenn die Fava keinen Biss mehr haben, sind sie fertig. Jetzt salzen und pfeffern, die Kräuter entfernen und die Fava fein pürieren. Den Saft einer Zitrone und rund 50 ml Olivenöl hinzufügen. Der Dip sollte eher eine flüssige Konsistenz haben, da er fester wird, sobald er abkühlt. Bei Bedarf noch etwas warmes Wasser hinzufügen.

Den Fava-Dip auf einen Teller oder in eine Schüssel geben, etwas Olivenöl darüber gießen und das gewünschte Topping darauf verteilen.

Ein klassisches Topping sind (Frühlings-) Zwiebeln und Kapern, Kapernbeeren oder Kapernblättern. Eine Alternative sind karamellierte Zwiebeln. Dafür die roten Zwiebeln in Streifen schneiden und in eine beschichtete Pfanne etwas Olivenöl und Zucker geben. Die

Zwiebeln vorsichtig anbraten und mit dem Balsamico ablöschen. Noch zwei bis drei Esslöffel warmes Wasser hinzufügen und so lange köcheln, bis die Zwiebeln weich werden.

Fava lauwarm servieren. Dazu passt frisches oder geröstetes Weißbrot.

Tipp: Fava passt auch hervorragend zu geschmortem oder gegrilltem Oktopus.