



Mexikanisches Bohnenmus

schnell, einfach und lecker

Zwiebeln sehr fein hacken und Knoblauchzehen pressen. Die Chilischoten ebenfalls klein hacken. Etwas Erdnussöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln sowie die Chilischoten darin glasig anbraten. Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und kurz anschwitzen. Dann die Kidneybohnen abgießen und zu den Zwiebeln geben. Mit Brühe ablöschen und die Hälfte der Flüssigkeit einreduzieren lassen.

1/4 Limette auspressen und den Saft zu den Bohnen geben. Ich dicke die Mischung dann mit Speisestärke an. Wer dies ablehnt, lässt die Flüssigkeit einfach bis zur gewünschten Sämigkeit weiter einreduzieren. Wenn diese erreicht ist, die Bohnen vom Herd nehmen und mit einem Kartoffelstampfer gut zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage zu Tacos, Tortillas oder Reis servieren.

Arbeitszeit	ca. 10 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 10 Minuten
Gesamtzeit	ca. 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach



Zutaten für 2 Portionen:

1 Dose	Kidneybohnen, 425 ml
3 Zehe/n	Knoblauch
2 kleine	Chilischote(n), getrocknete
1	Zwiebel(n)
125 ml	Brühe
¼	Limette(n)
n. B.	Salz
n. B.	Pfeffer
etwas	Öl, (Erdnussöl)
2 EL	Tomatenmark
etwas	Speisestärke

Rezept von: Aprilkaetzchen