



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 Säsigkeit 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 simpel



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