

# Bohnenmus



Mexikanisches Bohnenmus für Fajitas, Tortillas etc.

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Kochzeit ca. 60 Minuten



## Werkzeug

- Messer, Brett
- Kochtopf
- Pürierstab

## Zutaten

- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 kleine Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 rote Chilischote
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Salz
- 1 TL Koriander gemahlen
- 1 TL Paprikapulver süß
- 1/2 TL Zimt
- Öl zum Anschmoren
- Rotwein zum Ablöschen

## **Zubereitung**

Zwiebeln und Knoblauch in Würfel kleinschneiden und im Topf in Öl anschmoren. Mit etwas Rotwein ablöschen.

Scharfe Chilischoten nur mit Einmalhandschuhen schneiden, damit das Capsaicin (das macht die Chilis so teuflisch scharf) nicht an die Haut gerät. Alle Werkzeuge gut abspülen, erst dann Handschuhe ausziehen.

Dann Bohnen, Tomaten und Chilischote in den Topf geben. Gewürze zugeben und alles bei geringer Temperatur gerade eben köcheln lassen für ca. 1h, bis das ganze schön gar ist.

Abschließend mit dem Pürierstab in einen Brei verwandeln. Die Viskosität kann mit Wasser, Wein oder Gemüsebrühe nachjustiert werden.

Das Bohnenmus ist Bestandteil fast aller mexikanischen Speisen.

Guten Appetit!