

RoteBohnenCreme bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 große Dose Kidneybohnen, 1 kleine Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 2 Esslöffel Olivenöl, 1 Prise Salz, 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Chilipulver.

Die Zubereitung:

Die Bohnen abtropfen (die Flüssigkeit aufbewahren!!!) und im Mixer mit der Hälfte der Flüssigkeit pürieren. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und im Öl anbraten. Das Bohnenpüree zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Falls alles zu fest wird, einfach noch etwas Flüssigkeit zugeben, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und zu Tortillas, Enchiladas und fast allem anderen Mexicanischen servieren.

Guten Appetit!