

# Mexikanischer Bohnenmus

## Zeit

Ca. 40min Zubereitung

## Zutaten

### Die Zutaten

- 2 Dosen Bohnen (Kidney oder schwarze Bohnen)
- 200 ml Rotwein
- 2 Stk Knoblauchzehen
- 1 Stk Paprika
- 1 Stk Tomate
- 1 Stk Zwiebel
- 1 Stk Chilischote
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 El Tomatenmark
- 1 El Olivenöl

## Zubereitung

1. Zunächst die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten.
3. Die geschnittenen Paprikastücke, die gewürfelten Tomaten und die gewürfelte, entkernte Chilischote ebenfalls in der Pfanne mitrösten.
4. Anschließend mit einem Schuss Rotwein ablöschen und die Bohnen beimengen.
5. Nun das Gemisch mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Tomatenmark und Paprikapulver würzen und etwa 40 Minuten köcheln lassen.
6. Danach wird das Gemisch mit dem Mixstab püriert und mit einem Schuss Olivenöl abgeschmeckt.
7. Anschließend kann das Mus zu Tacos, Buritos oder anderen Speisen gegessen werden.

