



VEGETARISCH GEBRATENE BOHNEN

Inhaltsstoffe

Für 3 Personen

450 g trockene
Pintobohnen
2 Esslöffel gehackter
Knoblauch
1 mittelgroße Tomate
2 Esslöffel gemahlener
Kreuzkümmel
1 Esslöffel Chilipulver
2 Teelöffel Olivenöl
Salz nach Geschmack

Schritte

- 1.** Geben Sie die Bohnen in einen großen Topf, und bedecken Sie sie mit Wasser. Stellen Sie sie auf hohe Hitze und bringen Sie sie zum Kochen. Wenn die Bohnen aufgekocht sind, abgießen und in denselben Topf zurückgeben.
- 2.** Die Bohnen mit Wasser bedecken und 1 Esslöffel Knoblauch, die Tomate, den Kreuzkümmel und das Chilipulver einrühren. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann die Hitze auf niedrig reduzieren und köcheln lassen, bis die Bohnen sehr weich sind, etwa 3 Stunden und 45 Minuten, dabei nach Bedarf Wasser hinzufügen.
- 3.** Sobald die Bohnen gekocht sind, pürieren Sie sie mit dem restlichen Esslöffel Knoblauch, dem Öl und Salz nach Geschmack; verwenden Sie nach Bedarf zusätzliches Wasser, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren. Servieren.