Bohnenmus
Compota de porotos

Compota de porotos ist ein Gericht aus Mexiko, das oft als Hauptspeise, Eintopf oder Auflauf serviert wird. Es handelt sich um eine Art Bohnenmus, das aus gekochten Bohnen hergestellt wird und je nach Rezept verschiedene Zutaten enthalten kann.
Ein typisches Rezept könnte Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze und manchmal auch Käse umfassen. Die Bohnen werden gekocht und dann zu einer cremigen Konsistenz püriert, oft mit zusätzlichen Zutaten, um den Geschmack zu verfeinern.

Herkunft: Mexiko
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
2 EL Öl
2 Zwiebel(n)
125 g Speck
4 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Cayennepfeffer
400 g Tomate(n)
400 g Bohnen weiß
100 ml Bier
400 g Kidneybohnen
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
Zum Servieren
4 Weizenmehl-Tortillas
4 EL saure Sahne
10 Chilischote(n) grün

Vorbereitung
Die Zwiebeln schälen und hacken, den Knoblauch schälen und in einer Presse zerdrücken. Die Tomaten in kochendem Wasser erhitzen, enthäuten und würfeln. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die weißen Bohnen pürieren. Zum Servieren die Chilischoten in Ringe schneiden.

Zubereitung
Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Speck zugeben und etwa 5 Minuten in der Pfanne bräunen. Dann Knoblauch, Kreuzkümmel und Chilipulver einstreuen und eine weitere Minute braten. Schließlich die Tomaten zugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze so lange kochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Das Bohnenmus zugeben und mit dem Pfanneninhalt mischen. Wenn die Masse zu zähflüssig wird, Bier zugießen. Die Hitze reduzieren und die Bohnen-Tomaten-Mischung so lange kochen, bis sie weich und cremig ist. Die Bohnen zugeben und gut unterrühren. Falls das Mus zu fest wird, etwas Wasser oder Hühnerbrühe zugießen. Das

© 2026 coquina.de

fertige Mus mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den warmen Tortillas, der sauren Sahne und den eingelegten Chilis servieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de