Rote-Bohnen-Sauce
Salsa de frijoles rojos

Salsa de frijoles rojos ist eine mexikanische Sauce, die aus roten Bohnen hergestellt wird. Diese Sauce wird oft mit Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel und manchmal auch Tomaten zubereitet. Die Bohnen werden gekocht und dann püriert oder zerdrückt, um eine dicke und aromatische Sauce zu erhalten.
Salsa de frijoles rojos kann als Dip für Tortilla-Chips, als Beilage zu Fleischgerichten oder als Füllung für Tacos und Burritos verwendet werden.

Herkunft: Mexiko
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kidneybohnen
1 Zwiebel(n)
2 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer schwarz
1 Msp Cayennepfeffer

Vorbereitung

Die Kidneybohnen aus der Dose in ein Sieb schütten, die Flüssigkeit dabei auffangen. Die Bohnen anschließend mit der Hälfte der Flüssigkeit im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel fein hacken.

Zubereitung

Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazudrücken und kurz mitdünsten. Das Bohnenpüree hinzufügen und alles etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten, dabei öfters umrühren. Die Bohnensauce mit Salz, Pfeffer und Chilipulver kräftig würzen. Sie soll cremig sein.

© 2026 coquina.de