

Rezept

Bohnenmus

Ein Rezept von Bohnenmus, am 18.12.2025

Zutaten

500 g getrocknete Wachtelbohnen

1 Knoblauchzehe

Salz

1 kleine Zwiebel

50 g Schweineschmalz (ersatzweise Butterschmalz oder Öl)

100 g Feta-Schafskäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 19 g F, 30 g EW, 47 g KH

Zubereitung

- 1.** Am Vortag die Bohnen in einem Topf in reichlich Wasser über Nacht einweichen.

- 2.** Am nächsten Tag Zwiebel und Knoblauch schälen. Eine Zwiebelhälfte und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Die restliche Zwiebelhälfte in feine Streifen schneiden und beiseitelegen.

- 3.** Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und mit 1 ½ l Wasser, Zwiebelwürfeln und Knoblauch in einen großen Topf geben. Die Bohnen zum Kochen bringen und in 1 Std. weich köcheln.

- 4.** Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen mit den Bohnen darin andünsten. Mit Salz würzen und mit dem Pürierstab fein mixen.

- 5.** Das Bohnenmus in einer Schüssel anrichten und den Feta darüberbröseln. Dazu passen Tortillachips.