

## Rezept

# Schwarze Bohnen in mexikanischer Mole-Sauce

Ein Rezept von Schwarze Bohnen in mexikanischer Mole-Sauce, am 02.10.2023

## Zutaten

<b>200 g</b> getrocknete schwarze Bohnen	<b>2</b> Lorbeerblätter
Salz	<b>150 g</b> Zwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>30 g</b> getrocknete Tomaten
<b>20 g</b> Kakaobohnensplitter (ersatzweise Bitterschokolade mit 85-100% Kakaoanteil)	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>2 TL</b> Zucker
<b>150 ml</b> Gemüsebrühe	<b>2</b> Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
<b>1 TL</b> Chili ancho (ersatzweise mehr Cayennepfeffer)	schwarzer Pfeffer
<b>30 g</b> Sultaninen	½ TL Cayennepfeffer
	1-2 Bund Koriandergrün

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 232 kcal, 10 g F, 16 g EW, 37 g KH

## Zubereitung

1. Die schwarzen Bohnen in Wasser 12 Std. einweichen. Abgießen und mit frischem Wasser und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Zugedeckt 60-70 Min. köcheln. Abgießen und jetzt erst salzen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Kakaobohnensplitter im Mörser zerstoßen.
2. Die Zwiebeln im Öl glasig dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Getrocknete Tomaten, Kakaobohnensplitter, Zucker und Kreuzkümmel zugeben und unter Rühren anbraten, bis es duftet. Die Tomaten und die Brühe dazugeben und aufkochen. Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chili ancho und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Die Sultaninen zugeben und das Ganze zugedeckt etwa 30 Min. köcheln, bis sich alle Aromen gut gemischt haben.
3. Das Koriandergrün abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen und die zarten Stiele hacken und über die Bohnen streuen. Die Bohnen mit Reis oder als Tortilla-Wraps servieren.