

Rezept

# Tortillas in Bohnenmus

Ein Rezept von Tortillas in Bohnenmus, am 27.04.2024

## Zutaten

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 2 kleine Zwiebeln               | 1 Knoblauchzehe                                     |
| 400 g getrocknete Wachtelbohnen | Salz  |
| 4 EL Öl                         | 150 g Feta-Schafskäse                               |
| 2 Stängel Koriandergrün         | 16 Mais-Tortillas (15 cm Ø; mex. Laden oder online) |
| 200 g saure Sahne               |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal, 24 g F, 37 g EW, 106 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Bohnen mit ½ Zwiebel, Knoblauch und 1,5 l Wasser in einem Topf zugedeckt in 2 Std. 30 Min. weich köcheln lassen.
2. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und dabei die Kochflüssigkeit auffangen. Zwiebel und Knoblauch entfernen. Die Bohnen mit 500 ml Kochflüssigkeit und 1 TL Salz im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab zu einem sämigen Mus mixen. Falls nötig, noch etwas Kochflüssigkeit hinzufügen.
3. ½ Zwiebel in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebelscheiben darin leicht anbraten. Die Bohnensauce dazugeben, mit Salz abschmecken und die Mischung ein paar Minuten köcheln lassen.
4. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Zwiebeln aus dem Bohnenmus entfernen. Die restliche Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Feta zerbröseln.
5. Die Tortillas nacheinander in einer Pfanne mit wenig Öl auf beiden Seiten kurz anbraten.
6. Die Tortillas zusammenklappen und auf Teller verteilen. Bohnenmus, saure Sahne, Feta und Zwiebelringe über die Tortillas verteilen und mit Koriander garnieren.