

# Bohnenbeilage

Klassische einfache proteinreiche Bohnenbeilage, gut zu einer Hauptnahrkomponente aus Mais wie Polenta. Wird sehr gut abgerundet durch eine Salsa Verde, o.ä..

## Zutaten für 100 portionen a 250g

- Eine Knolle Knoblauch
- 5kg Zwiebeln weiß
- 20g Räucherpaprika
- 6kg Kidney- oder schwarze Bohnen, trocken
- 20g Backnatron

## Zubereitung

Kidneybohnen min. 8h vor dem Kochen (max. 24h) in etwa 30L kaltem Wasser einweichen. Die Einweichzeit kann auf etwa 3h durch den Einsatz von 50° heißem Wasser verkürzt werden. Viel heißer sollte das Wasser nicht sein, ansonsten leidet die Konsistenz des Endprodukts.

Etwa 2,5h vor der Mahlzeit reichlich frisches Wasser aufsetzen (ca. 30L), kräftig salzen, und wenn das Wasser 60° erreicht hat die abgeschöpften eingeweichten Kidneybohnen und das Backnatron hinzugeben. Parallel in einem zweiten Topf die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen, und wenn sie glasig sind die Räucherpaprika und den Knoblauch dazugeben. Hitze reduzieren, oder abstellen, bis die Kidneybohnen (ca. nach 40min) gar sind. Diese aus dem Bohnenwasser schöpfen und mit etwa 5l des Bohnenwassers zur Zwiebelmasse zugeben.

Gemeinsam aufkochen bis die Kidneybohnen ganz weich sind (etwa 10 min.). Bei Bedarf mehr Bohnenwasser hinzugeben, um die Konsistenz flüssig genug zu halten.

Schließlich mit einem Stampfer einige Male stampfen, sodass ein paar wenige der Bohnen aufgehen und die Masse zur gewünschten Konsistenz eindicken.

In Termosphoren füllen (Rezept ergibt etwa eine 1/1 40 GN), und bis zur Ausgabe durchziehen lassen.

Version #2

Erstellt: 2025-06-17 15:41:14 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot

Zuletzt aktualisiert: 2026-03-24 12:45:54 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot