

Selbst gemachte Tortilla-Chips mit Bohnen-Dip



Tex-Mex-Snack zum Selbermachen: Nicht nur der Bohnen-Dip, sondern auch die Tortilla-Chips stammen heute aus der eigenen Küche.

«Frijoles refritos» – würziges Bohnenmus – ist eine beliebte Speise aus der mexikanischen Küche und dient als Inspiration für diese Eigenkreation. Im Original verwendet man zumeist Pinto-Bohnen, das Gericht kann aber auch mit schwarzen Bohnen oder mit Kidneybohnen zubereitet werden. In der hiesigen Interpretation erhält der Dip mit Avocado und Tomaten noch einen Touch «Guac».

Gereicht wird die Speise oft als Beilage, sie schmeckt aber auch super als vegane Füllung für Fajitas, Burritos oder Enchiladas. Und egal ob Serienmarathon oder Apéro: Der Bohnen-Dip passt perfekt zum Snacken mit Tortilla-Chips, Gemüse und Co.

Bohnen-Dip

- 1½ EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 grosse Knoblauchzehen, gepresst
- 1½ Dosen (380 g Nettogewicht) Kidneybohnen
- 1½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Salz
- ¼ TL Chilipulver
- ⅛ TL geräuchertes Paprikapulver
- ⅛ TL schwarzer Pfeffer
- 2-3 EL Limettensaft
- ½ Avocado, klein gehackt
- ½ Tomate, klein gehackt und mit Küchenpapier abgetupft
- 2 EL Frühlingszwiebel gehackt, nur der grüne Teil
- 6 Stiele frischer Koriander, fein gehackt, *optional*

Tortilla-Chips

- 40 ml Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Salz

- Prise Cayenne, *optional*
- 6 mittelgrosse Maistortillas

Bohnen-Dip

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelstücke darin dünsten, bis sie beginnen Farbe anzunehmen. Knoblauch dazugeben und 1 Minute weiterdünsten.
2. Kidneybohnen – inkl. Flüssigkeit **einer** Dose – und alle Gewürze begeben. Mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.
3. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Mischung 6 bis 8 Minuten einkochen lassen, bis sie deutlich eingedickt ist und die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
4. Von der Hitze entfernen, Limettensaft einrühren und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Dip auskühlen lassen und in eine Schüssel geben. Mit Avocado- und Tomatenstücken, Frühlingszwiebel und optional Koriander garnieren.

Tortilla-Chips

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten – bis auf die Tortillafladen – verrühren. Das Würzöl mit einem Backpinsel auf die Fladen streichen.
3. Die Tortillas übereinanderlegen und von der Mitte aus, wie bei einem Kuchen, in 8 gleich grosse Dreiecke schneiden.
4. Chips auf die vorbereiteten Bleche verteilen und für etwa 8 bis 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf dem Backblech auskühlen lassen.
5. Chips mit Bohnen-Dip servieren.

Zubereitungszeit: circa 45 Minuten

Fetzer Zinfandel

Dunkles, dichtes Rubinrot. Intensiver Duft nach reifen Beeren, Kirschen und süßen Gewürzen. Im Gaumen voll, mit runden, weichen Tanninen und langem Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen [_____](#)

