



Bohnen mit WOW

Julians und Anikas Bohnen-Pupusas

Grundzutaten für die Pupusas (4

Portionen):

- 500g Masa Harina (mexikanisches Maismehl)
- 400-450ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 EL Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)



Zutaten für die Füllung:

- 2 Dosen weiße Bohnen
- 1 Pckg. geriebener Käse
- 1 Pckg. Mozzarellabällchen
- 1 Lauch
- 1 Frühlingszwiebel
- 100g Frischkäse
- Eine Handvoll Tomaten

Und so geht's:

Für die Pupusas das Mehl mit lauwarmem Wasser, Öl und Salz gut miteinander vermengen. Der Teig sollte feucht und nicht zu trocken sein.

Sollten doch Risse im Teig entstehen, einen Esslöffel Wasser hinzufügen. Mit einem Tuch abdecken und ein wenig rasten lassen. Nun den Teig zu kleinen Kugeln formen und leicht flach drücken. Die Kugeln können nach Belieben gefüllt werden, wie zum Beispiel mit Frischkäse, weißen Bohnen, Lauch und Tomaten.

Den Teig wieder zusammendrücken, gut verschließen und glatt drücken. In einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten.

Anikas und Julians Tipp: Etwas Teig zur Seite stellen, um mögliche Löcher damit zu stopfen.

Victorias und Bens Bohnen-Burger-Laibchen

Grundzutaten für die Bohnen-Burger-Laibchen (4 Portionen):

- 6 EL Leinsamen
- 6 EL Wasser
- 500g schwarze Bohnen gekocht
- 140g Haferflocken
- 2TL Misopaste
- 2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 300g gebratene Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel (fein gerieben)
- 80g Walnüsse
- Öl zum Anbraten



Zutaten zum Belegen:

- Burgerbrötchen
- Große Salatblätter
- Tomaten
- Essiggurken
- Zwiebeln
- Mayonnaise
- Ketchup
- Senf

Und so geht's:

Die Leinsamen mit 6 EL Wasser vermengen und eine Weile quellen lassen. Für die Bohnen-Burger-Laibchen 2/3 der Bohnen mit Haferflocken, der Misopaste und den Gewürzen in einer Küchenmaschine fein mixen. Jetzt die Champignons, die restlichen Bohnen, die Zwiebeln, Leinsamen und Walnüsse dazugeben und kurz in der Küchenmaschine pürieren.

Nun kleine Laibchen formen und in etwas Öl fünf Minuten pro Seite anbraten.

Die Burgerbrötchen können nach Belieben belegt werden, zum Beispiel mit Essiggurkerl, Tomaten, Salat und etwas Ketchup.

Bens und Victorias Tipp: Die Burgerbrötchen mit Ketchup bestreichen, das Bohnen-Burger-Laibchen darauflegen und mit Tomaten und Zwiebeln belegen.

Ilia's und Amelies Schwarze-Bohnen-Brownies

Grundzutaten (4 Personen)

- 250g schwarze gekochte Bohnen
- 50g feine Haferflocken
- 100g Ahornsirup
- 2 EL brauner Zucker
- 70g geschmolzene Schokolade
- 2 EL Kakao
- 1 Vanilleschote
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Streusel zum Dekorieren
- Muffinförmchen



Und so geht's:

Das Backrohr auf 180°C vorheizen. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und fein pürieren. Den Teig in Papier-Muffinförmchen füllen und etwa 15-20 Minuten backen.

Ilia's und Amelies Tipp: Mit bunten Streuseln werden die Schwarzen-Bohnen-Brownies zu einem echten Hingucker!

Alex' Bohnendip

Grundzutaten (4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 100g getrocknete Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kidneybohnen
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Wasser
- 1 ½ TL Zucker
- etwas frischen Koriander
- etwas Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer



Und so geht's:

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken. Die getrockneten Tomaten in grobe Stückchen schneiden. Alles zusammen in einer Pfanne anbraten. Nun die Bohnen mit allen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis der Dip eine cremige Konsistenz hat.

Alex' Tipp: Mit knackigen Gemüsesticks, wie Karotten und Gurken, servieren.