

# Frijoles

## Für 4-6 Personen:

430 g Bohnen	2 Zwiebeln	5-10 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt	2-4 Chilis	3 EL Schmalz
1 Tomate	Salz, Pfeffer	

Bohnen waschen und aussortieren, nicht einweichen. Mit kaltem Wasser bedecken und eine Zwiebel, die Hälfte des Knoblauchs, das Lorbeerblatt und die Chilis hinzufügen. Im geschlossenen Topf zum Kochen bringen.

Köcheln lassen, falls nötig noch Wasser hinzufügen. Wenn die Bohnen schrumpelig werden, 1 EL Schmalz oder Olivenöl hinzugeben, dann weiterkochen, bis die Bohnen weich sind. Das kann bis zu 12 Stunden dauern. Wenn die Bohnen weich sind, nach Geschmack salzen (nicht vorher salzen, sonst werden sie zäh.). Nach dem Salzen  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen, aber kein Wasser mehr hinzufügen.

Die zweite Zwiebel und den restlichen Knoblauch in dem übrig gebliebenen Schmalz oder Olivenöl langsam goldbraun braten, die Tomate schälen, entkernen, hacken und hinzufügen. Ein paar Minuten schmoren lassen. Einige Bohnen mit etwas Kochflüssigkeit hinzufügen und das Ganze zu einem dicken, glatten Brei verrühren (ca. 3 EL). Die gekochten Bohnen damit andicken.

Die Frijoles passen wunderbar als Beilage zu den Empanadas.

Christian Henze am 22. Februar 2019