Bohnentopf mit Tortillas
Judías verdes con tortillas

Judías verdes con tortillas ist ein einfaches und leckeres Gericht aus der mexikanischen Küche. Es besteht hauptsächlich aus grünen Bohnen (judías verdes) und Tortillas, die in verschiedenen Varianten zubereitet werden können. Eine beliebte Version ist die Tortilla de judías verdes, bei der die grünen Bohnen in eine Eimasse eingearbeitet und dann wie eine klassische Tortilla gebraten werden.

Herkunft: Mexiko
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Chilischote(n) grün
2 Gemüsezwiebeln
8 Zehen(n) Knoblauch
500 g Tomate(n)
2 Gewürznelke(n)
1 Stange(n) Zimt
2 Blätter Lorbeer
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Thymian
1 TL Majoran
2 TL Salz
750 ml Gemüsebrühe
800 g Bohnen grün
350 g Weizenmehl
2 TL Salz
3 EL Öl
2 Kartoffel(n)

Vorbereitung

Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden und mit dem Messer die Kerne herausschaben. Die Chilis für etwa 20 Minuten in eine Schüssel mit gesalzenem Wasser legen. Die Gemüsezwiebeln putzen und achteln. Die Knoblauchzehen schälen. Die Bohnen putzen, waschen und je nach Größe halbieren.

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch mit den gewässerten Chilis in einer Pfanne ohne Fett ca. 8 bis 10 Minuten unter Rühren rösten. Beiseite stellen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Tomaten vierteln. Die Tomaten mit dem gerösteten Gemüse und allen Gewürzen in eine Schüssel geben und pürieren. Das Püree in einen Topf geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles erhitzen. Die Bohnen in die Brühe geben und bei mittlerer Hitze etwa 40 bis 50 Minuten köcheln. Inzwischen Mehl, Salz und Olivenöl in eine

© 2026 coquina.de

Schüssel geben und vermischen. So viel lauwarmes Wasser zugeben (etwa 6 bis 8 EL), bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Gut durchkneten und 20 Minuten ruhen lassen. Dann eine Rolle formen, in 6 Stücke teilen und jedes Stück zu einem dünnen runden Fladen ausrollen. Die Tortillas in einer Pfanne ohne Fett nacheinander von beiden Seiten je 3 Minuten backen, bis sie hellbraun sind. Die Kartoffeln schälen und fein reiben. Zu den Bohnen geben und noch 5 Minuten mitkochen. Den Bohnentopf mit den Tortillas servieren. Bemerkung Werden anstatt gesottener Bohnen in der Dose trockene Bohnen verwendet, müssen sie am Vorabend eingeweicht und zusammen mit dem Fleisch gegart werden.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de