



# Mexikanische Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais

Zutaten (für 4-6 Personen):

250g schwarze Bohnen getrocknet\*

250g Mais (gefroren oder aus der Dose)

2 kleine Tomaten , 1 Avocado, 1 Schalotte, 1 Limette oder Zitrone

1 EL Honigbalsam\* oder normalen Essig

etwas Koriandergrün

Salz\* und Pfeffer\*

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag weichkochen. Bohnen und Mais im Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Die Avocado entkernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, die Limette/Zitrone auspressen und den Saft mit dem Essig und dem gehackten Koriandergrün dazugeben. Gut mischen und abgedeckt am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Wer keinen Koriander mag, kann auch glatte Petersilie verwenden.

Schmeckt lecker als Vorspeise mit Tortillachips oder als Hauptgericht z.B. zu gebratener Hähnchenbrust.

---

**Zutaten mit Sternchen\* erhalten Sie im fair.**

