



Mexikanischer Bohnensalat mit Limettendressing, Avocado & frischen Maisfladen

Zutaten für zwei große oder vier kleinere Portionen

Für die mexikanischen Maisfladen (ca. 8 kleine Fladen)

- 100 Gramm Maismehl
- 50 Gramm Weizenmehl | Typ 550
- 1 TL Salz
- 135 ml lauwarmes Wasser

Für den Bohnensalat

- 2 reife Avocados | zum Beispiel die Sorte Hass
- 200 g Schwarze Bohnen
- 150 g Mais | Abtropfgewicht lag bei 140 g
- 1 rote Paprikaschote | ca. 120 g
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Zwiebel | oder eine Scharlotte
- 5-6 EL feinstes Olivenöl
- 1 gestrichener TL Meersalz
- 1 TI Koriander geschrotet
- 2 EL Ahornsirup | wahlweise kann man auch Agavendicksaft benutzen
- 2-3 Limetten
- Eine Viertel bis eine halbe rote Chilischote | je nach individuellem Schärfe-Empfinden
- Ein halbes Bund frische, glatte Petersilie
- Grobes Chili aus der Mühle
- 2-3 EL frischer Zitronensaft | zum marinieren der Avocados

Tipp: Koriander-Fans aufgepasst: Als Alternative kann dieses Rezept statt mit Petersilie mit viel frischem Koriander zubereitet werden. Das passt auch perfekt!

Zubereitung

Tipp: Es ist wichtig, die schwarzen Bohnen schon vom Vortag an in Wasser einzuweichen. Sie sollten mindestens 12 Stunden eingeweicht werden. Ich lasse sie meistens 24 Stunden einweichen, da sich dadurch die Kochzeit deutlich verringert.

1. Mit dem Kochen der schwarzen Bohnen beginnen. Die eingeweichten schwarzen Bohnen abspülen und mit etwa 5 cm Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Wenn die Bohnen kochen, die Hitze reduzieren und die Bohnen gar köcheln (Für die Kochzeit Packungsbeilage beachten). Die Kochzeit betrug bei mir nach der langen Einweichzeit etwa 40 Minuten.
2. Während die Bohnen kochen, können die Maisfladen zubereitet werden. Dafür 100 g Maismehl und 50 g Weizenmehl mit etwas Salz in eine große Rührschüssel geben. Mit den Knethaken des Rührgeräts und unter gleichmäßigem Zugießen von etwa 135 ml warmen Wassers entsteht ein wunderbar softer, elastischer Teig. Ich nehme den Teig zum Schluss aus der Schüssel und knete ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals 3-4 Minuten gut durch.
3. Den Ofen auf etwa 100 Grad vorheizen, um die Maisfladen darin auf einem Teller warm zu halten.
4. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Teigkugel zu einer leichten Rolle formen und in etwa 8 gleichmäßig kleine Teile unterteilen. Diese Teigstücke jeweils zu einer Kugel formen und dann auf einer bemehlten Fläche hauchzart und rundlich ausrollen. Ohne Fett kurz in der Pfanne von beiden Seiten raus backen, so dass sie an manchen Stellen bräunlich werden, aber nicht verbrennen. Eventuell die Hitze wieder etwas runter stellen. Danach bis zum Servieren des Essens, die Fladen in den angewärmten Ofen legen, damit sie schön weich bleiben.
5. **Tipp:** Wenn die Maisfladen erkalten, werde sie schnell etwas hart. Sie bekommen aber wieder eine weiche Konsistenz, wenn man sie erneut im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmt.
6. Sobald die Bohnen gar sind, kann der Salat zubereitet werden: Dafür die Bohnen kurz abspülen und in eine Schüssel geben. Eine Knoblauchzehe und eine

- Zwiebel/Scharlotte abziehen. Die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken oder hauchfein aufschneiden. Die Zwiebel oder wahlweise Scharlotte halbieren und in ebenso in feinste Streifen schneiden. Beides unter die Bohnen mischen. Den Mais abspülen und abtropfen lassen und ebenfalls untermengen. Eine Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auch diese kommen natürlich in den Salat.
7. Petersilie abwaschen, trocken schütteln, die harten Stielteile entfernen und fein hacken. Die gehackte Petersilie mit dem Bohnensalat vermengen.
8. Nun geht es ans Dressing: 5-6 EL hochwertiges Olivenöl mit 1 TL Meersalz, 1 TL geschrotetem Koriander, 2 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft) mit dem frisch gepressten Saft von drei Limetten verrühren. Wer unbehandelte Limetten hat, sollte von mindestens einer Limette auch die Zesten mit hinzu geben. Eine halbe oder viertel Chilischote in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Nun, zum Schluss das Dressing über den Salat geben und gut untermengen.
9. Den Tex-Mex-Salat auf Teller oder Schalen aufteilen. Zwei frische, reife Avocados schälen, halbieren, den Kern entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die Avocadoscheiben in frischem Zitronensaft marinieren und aufgefächert auf den Salat geben. Die AvocadoScheiben mit etwas Meersalz und groben Chiliflocken aus der Mühle bestreuen. Den Tex-Mex-Salat etwas Petersilie garniert zusammen mit den warmen Maisfladen servieren.

¡Buen apetito!

Tipp: Dieser Tex-Mex-Salat schmeckt noch besser, wenn er eine Nacht im Kühlschrank gut durchgezogen hat. Die Maisfladen sollten allerdings immer frisch zubereitet werden. Aber die sind auch im Handumdrehen fertig.