

SCHWARZE-BOHNEN-KAKAO-BROWNIE



Schwarze Bohnen kennt man von der Mexikanischen, bzw. Südamerikanischen Küche. Auch in der Japanischen Kulinarik werden diese Hülsenfrüchte verwendet, allerdings als Süßspeise.

Bei meiner Florida-Reise, habe ich dieses Rezept von Brownies mit schwarzen Bohnen gefunden und getestet. Was für eine Überraschung ! Die Gäste waren total begeistert.

Der Umwelt zuliebe, schlage ich vor, mehr als 30 g Bohnen zu kochen. Diese wunderbaren Tausendsassa können dann eingefroren werden und später im Eintopf landen, als Purée zum Fisch gegessen werden oder backen Sie einfach wieder Brownies!!!

Pürierte schwarze Bohnen ersetzen hier teils die Butter – auf diese Weise wird diese amerikanische Süßigkeit fettarmer. Durch den erdigen Geschmack und dunkle Farbe, passen sie hervorragend zu Schokolade.

Pro Stück sind es dann 7 g statt 11 g Fett.

Zutaten:

120 g Butter, Butter für das Blech, 30 g schwarze Bohnen, 100 g Walnüsse – grob gehackt, 60 g Vollmilchschokolade, 40 g Bitterschokolade, 160 g Zucker, 2 große Eier, 1 Eiklar, 2 TL Vanilleextrakt, 125 g Mehl, 30 g Kakao- oder Carobpulver (ungezuckert), 1 TL Backpulver, 0,5 TL Salz

Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und abgießen. Mit 1 Liter frischem Wasser im Schnellkochtopf ca. 40 Minuten kochen. Abgießen und mit dem Stabmixer pürieren oder mit dem Zerstamper zerdrücken.

Ofen auf 180 ° C vorheizen. Ein 22 cm viereckiges Blech oder Glasschüssel einfetten und mit Backpapier auslegen. Beide Schokoladesorten und Butter im Wasserbad schmelzen lassen, pürierte schwarze Bohnen dazu geben, gut durchmischen. Zucker, Eier, Eiklar und Vanilleextrakt dazugeben und wieder gut durchmischen. In einer 2. Schüssel Mehl, Carob- oder Kakaopulver, Nüsse, Backpulver und Salz mischen. Die Schokolade-Bohnen Mischung dazugeben, vorsichtig mischen und ins Blech geben. Gut glätten und ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene backen. 5-8 Minuten vor Ende der Backzeit eine Stäbchenprobe mit einem Zahnstocher machen. Wenn noch ein Bisschen vom Teig am Zahnstocher hängen bleibt, sind die Brownies fertig. Wenn noch flüssiger Teig oder sehr viel Teig am Zahnstocher hängen bleibt, noch etwas im Ofen lassen. Brownies aus dem Ofen nehmen und ca. 15 Minuten im Backblech abkühlen lassen. In 16 viereckige Stücke schneiden.