

Rezept

Apple Baked Beans

Ein Rezept von Apple Baked Beans, am 05.12.2025

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 1 rote Paprika | 1 großer Apfel |
| 1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht) | 1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht) |
| 1 Dose stückige Tomaten (400 g) | 4 getr. Soft-Datteln |
| 2 TL Senf | 1 TL geräuchertes Paprikapulver |
| Salz | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 190 kcal, 2 g F, 10 g EW, 32 g KH

Zubereitung

- 1.** Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in eine große Auflaufform (ca. 25 × 30 cm) geben. Den Knoblauch schälen und zu den Zwiebelwürfeln durchpressen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Den Apfel waschen, halbieren und entkernen. Beides ca. 1 cm groß würfeln und ebenfalls in der Auflaufform verteilen.

- 2.** Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, dann mit den Tomatenstücken und 100 ml Wasser zum Gemüse hinzufügen. Die Datteln ca. 5 mm groß würfeln und mit Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben. Alle Zutaten in der Form gut mischen und etwas flach streichen.

- 3.** Die Baked Beans im Ofen (Mitte) ca. 50 Min. garen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen. Dazu passt Vollkornbrot.