

Rezept

Apple Baked Beans

Ein Rezept von Apple Baked Beans, am 25.04.2024

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.