

Rezept

Baked Beans

Ein Rezept von Baked Beans, am 02.10.2023

Zutaten

1 kleine Zwiebel	1 kleines Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
1 EL neutrales Pflanzenöl	1 große Dose weiße Bohnen (480 g Abtropfgewicht)
400 g passierte Tomaten (Tetrapak)	2 EL Apfelessig
Salz	2 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter	1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Rübensirup (ersatzweise dunkler Ahornsirup)	kleine ofenfeste Form
Öl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Den Backofen (außer bei Umluft) auf 180° vorheizen. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einem nicht zu kleinen Topf das Öl erhitzen und darin Zwiebel- und Ingwerwürfel bei kleiner Hitze ca. 3 Min. anschwitzen.
3. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und zusammen mit den passierten Tomaten, dem Essig und den Gewürzen mit in den Topf geben. Den Sirup einrühren und alles aufkochen.
4. Die Form einölen und den Topfinhalt hineingeben. Die Baked Beans im heißen Backofen (Mitte; Umluft 160°) ca. 1 Std. backen und heiß servieren.