

Rezept

Baked-Beans-Gratin

Ein Rezept von Baked-Beans-Gratin, am 18.12.2025

Zutaten

1	kleine Zwiebel	1	Knoblauchzehe
1	kleine rote Paprikaschote	1	Tomate
1 Dose	weiße Bohnen (ohne Vorkochen, 250 g Abtropfgewicht)	50 g	Manchego-Käse
1 EL	Tomatenmark	2 EL	Ahornsirup
2 TL	mittelscharfer Senf	1 Stück	Sternanis
	Salz	2-3 Spritzer	Worcestershire-Sauce
2 TL	Apfelessig		Pfeffer
	runde Gratinform (Ø 26 cm) oder 2 kleine Portionen formen	2	Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote vierteln und putzen. Samen und Trennwände entfernen. Paprikaviertel waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien, vierteln und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Käse entrinden und auf der Rohkoststreibe grob raspeln.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. In einem Topf den Ahornsirup bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. unter Rühren dünsten, bis das Gemüse glänzt. Das Tomatenmark und den Sternanis einrühren und ca. 1 Min. unter Rühren andünsten. 100 ml Wasser dazugießen, alle Zutaten mit dem Kochlöffel verrühren und zum Kochen bringen. Die Sauce mit Senf, Worcestershire-Sauce, Salz, Pfeffer und Essig würzen. Die Bohnen und Tomatenwürfel untermischen und 2 - 3 Min. ziehen lassen.
4. Die Bohnenmischung in der Gratinform oder in den Förmchen verteilen. In die Mitte der Bohnen mit einem Esslöffel zwei Mulden drücken. Die Eier nacheinander aufschlagen und in je eine Mulde gleiten lassen. Den Manchego aufstreuen. Im heißen Ofen (Mitte) 12 - 15 Min. backen, bis das Eigelb gerade fest geworden ist. Dazu schmecken geröstete Toastbrot-Ecken.