

## Rezept

# Gebackene Bohnen mit Tomatensauce

Ein Rezept von Gebackene Bohnen mit Tomatensauce, am 18.01.2025

## Zutaten

<b>1</b> große weiße Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> Möhre	<b>1 große Stange</b> Staudensellerie
<b>2 EL</b> Olivenöl + Olivenöl zum Bepinseln und Beträufeln	<b>40 ml</b> Weißwein (nach Belieben)
<b>1</b> Lorbeerblatt	<b>1 Dose</b> gehackte Tomaten (400 g)
Pfeffer	Salz
<b>1 Prise</b> Zimtpulver	<b>1 Prise</b> Rohrohrzucker
<b>1 Dose</b> weiße Riesenbohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht, ersatzweise weiße Bohnen)	<b>4 Zweige</b> Thymian (ersatzweise 1 TL getrockneter Thymian)
	<b>200 g</b> Schafskäse (Feta; ohne tierisches Lab)
	<b>4</b> Peperoni (aus dem Glas)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 40 g F, 27 g EW, 28 g KH

## Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre und Selleriestange putzen, beides mit einem Sparschäler schälen und in feine Würfel schneiden.
- Schon während des Schnippelns 2 EL Olivenöl langsam in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhren- und Selleriewürfel ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten. Nach Belieben mit Weißwein ablöschen und die Tomaten unterrühren. Mit dem Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Zucker und Zimt würzen. Alles 5-10 Min. offen köcheln lassen.
- Inzwischen frischen Thymian waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Zweigen streifen. Thymian bis auf einen kleinen Rest in die Tomatensauce geben. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Eine Auflaufform (ca. 30 × 15 cm) mit Öl bepinseln. Die Bohnen in die Auflaufform geben.
- Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Auf den Bohnen in der Form verteilen, den Schafskäse darüberbröseln und den restlichen Thymian darüberstreuen. Die Peperoni kurz abtropfen lassen und darauflegen. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) 20-30 Min. backen.