

Rezept

Große Bohnen in Tomatensauce griechische Art

Ein Rezept von Große Bohnen in Tomatensauce griechische Art, am 25.03.2023

Zutaten

500 g getrocknete große weiße Bohnen (Gigantes, z. B. aus dem griechischen Lebensmittelladen)	4 kleine oder 2 große Lorbeerblätter
4 Knoblauchzehen	1 große Zwiebel
5 EL Olivenöl	3 Stangen Staudensellerie
4 EL Tomatenmark	1 kleine Dose stückige Tomaten (400 g Inhalt)
1 TL mildes Paprikapulver Chilipulver	1 TL Zucker
Pfeffer aus der Mühle	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 GLÄSER À 400 ML INHALT | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die Bohnen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen, in einem Sieb abtropfen lassen. Gut mit Wasser bedeckt zusammen mit den Lorbeerblättern bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen lassen und den Schaum abschöpfen. Mit schräg aufgelegtem Deckel in 30-40 Min. garen. Gelegentlich probieren, die Bohnen dürfen nicht zu weich werden oder zerkochen. Die Bohnen im Sud abkühlen und in einem Sieb abtropfen lassen. 250 ml Bohnenwasser beiseitestellen.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. Den Sellerie waschen, die Fäden abziehen und die Stangen klein würfeln. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel-, Knoblauch- und Selleriewürfel unterrühren und dünsten, bis die Zwiebel glasig wird. Die Tomaten unterrühren. Das Tomatenmark im Bohnenwasser verrühren und zufügen. Alles 15 Min. bei Mittelhitze kochen.
3. Die Tomatensauce mit Zucker, Paprikapulver und 1 guten Prise Chili abschmecken. Die Bohnen unterrühren und zugedeckt 40-45 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Lorbeerblätter herausnehmen, das Bohnengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, heiß in die vorbereiteten Gläser füllen und 1 oder 1/2 Lorbeerblatt auflegen. Die Gläser verschließen.
4. Die Gläser mit Abstand auf die unterste Schiene des Backofens stellen, den Ofen auf 90° einstellen. Sobald die Hitze erreicht ist, die Bohnen 30 Min. einkochen. Den Backofen ausschalten. Die Gläser nach dem Erkalten herausnehmen.