

Rezept

Weißer Bohnen

Ein Rezept von Weißer Bohnen, am 24.02.2024

Zutaten

300 g weiße Bohnen	Salz
1 große Zwiebel	2 Tomaten
4 EL Öl	1 TL Kurkuma
1 TL gemahlener Koriander	½ TL Chilipulver
½ TL Garam Masala	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen und gleich im Kochtopf für 12 Std. in 600 ml Wasser einweichen.

2. Die Bohnen zum Kochen bringen, das Salz hinzufügen und bei starker Hitze in etwa 20 Min. weich kochen.

3. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, die Stielansätze dabei entfernen.

4. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin in etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Tomaten hinzufügen und 1 Min. mitbraten. Kurkuma, Koriander, Chilipulver und Garam Masala dazugeben und unterrühren.

5. Die Bohnen durch ein Sieb abgießen, das Kochwasser dabei auffangen. Die Bohnen zu der Zwiebel-Gewürz-Mischung geben und 5 Min. unter Rühren braten.

6. Mit dem Kochwasser ablöschen und die Bohnen in etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze fertig garen. Dazu schmeckt Kreuzkümmelreis sehr gut.