Rezept

Weiße Bohnen in Tomatensauce

Ein Rezept von Weiße Bohnen in Tomatensauce, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	getrocknete, große weiße Bohnen
3	Knoblauchzehen
2	Lorbeerblätter
3	reife Tomaten
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
	Zucker
2	Zwiebeln
8 Zweige	Thymian
	Salz
1 Stange	Staudensellerie
2 EL	Tomatenmark
	Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Bohnen in reichlich kaltem Wasser 12 Std. – am besten über Nacht – einweichen. Dann in ein Sieb abgießen, abbrausen und mit reichlich Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen, dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen.

2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen. Thymian abbrausen und trocken schütteln. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen halbieren, mit dem Lorbeer und der Hälfte des Thymians zu den Bohnen geben. Die Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. garen (sie sollten auf keinen Fall zu weich werden oder gar aufplatzen), salzen und abkühlen lassen. In ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen, Thymian, Knoblauch und Zwiebel entfernen.

3. Inzwischen die Tomaten kreuzweise einritzen, in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Dann häuten und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen und den Saft auffangen. Sellerie waschen, putzen und in möglichst feine Würfel schneiden. Übrige Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Von den restlichen Thymianzweigen die Blättchen abzupfen und fein hacken.

4. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel, Knoblauch und Sellerie andünsten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten, dann Tomaten samt Saft und Thymian hinzufügen und dünsten, bis alle Flüssigkeit verkocht ist. ⅛ l Bohnensud dazugießen und offen bei mittlerer Hitze in 15 Min. einkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1-2 Prisen Chilipulver würzen. Die Bohnen dazugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 45 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Lauwarm oder im Sommer auch kalt servieren.