

REZEPT

Baked Beans mit Bärlauch

Die rein pflanzliche Variante

#GUTes Frühstück #SchnellesGericht
#gesund #nährstoffreich #Rezept
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung: 20 Minuten
Portionen: 2 Portionen

Was gebraucht wird:

- 1 EL Öl
- 1/2 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Tomatenpüree
- 1/2 TL geräucherter Paprika
- 1/4 TL getrockneter Thymian
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 400 g Cannellini-Bohnen aus der Dose abgetropft (240 g in abgetropftem Zustand)
- 100 g Passata
- Lorbeerblatt
- schwarzer Pfeffer
- eine Handvoll Bärlauch, grob in Streifen geschnitten

Die GUT-Variante getrocknete Bohnen bevorzugt, dauert zwar länger, ist sie in Wasser eingeweicht werden müssen, sind aber günstiger und nachhaltiger.

Zubereitung:

- Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen, bis sie weich und glasig sind. Tomatenmark, Paprikapulver, Thymian, braunen Zucker und Sojasauce hinzufügen und noch einige Minuten kochen lassen.
- Die Bohnen und die Passata hinzufügen und mindestens 5 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung kochend heiß ist und die Sauce etwas eingedickt ist.
- Großzügig mit schwarzem Pfeffer würzen. Salz ist wegen der Sojasauce wahrscheinlich nicht nötig, aber kann bei Bedarf noch ergänzt werden.
- Warm auf frischem Vollkornbrot servieren, Bärlauch drüber geben und genießen. Optimal als eiweißreiches Frühstück oder auch als Mittag- oder Abendessen hervorragend geeignet. Für jene, die Bärlauch nicht so mögen: Schnittlauch eignet sich ebenso hervorragend!