

Vegetarische Rezepte

Boston Baked Beans

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Bohnen, Nordamerika, Vegan, Vegetarisch

| | | | |
|-------|----------------------------|-----------|----------------------|
| 250 g | Kleine weiße Bohnen | 1/2 Teel. | Oregano |
| | Sauce: | 1/2 Teel. | Rosmarin |
| 1 | mittelgr. Zwiebel | 1 | Lorbeerblatt |
| 1 | Möhre | 2 | kleine Dosen Tomaten |
| 1 | Grüne Paprika | | Salz, Pfeffer |
| 1 | Schnitz Sellerie, ca. 50 g | 2 | Essl. Traubensaft |
| 2 | Essl. Olivenöl | | |

Die Bohnen waschen und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen im Einweichwasser fast gar kochen. Nicht salzen! Dann die Bohnen abtropfen lassen. Für die Sauce Zwiebel, Möhre, Paprika und Sellerie säubern und klein schneiden. Das Öl in einer Kasserolle erhitzen; zunächst die Zwiebeln darin goldgelb anbraten, dann das restliche Gemüse dazugeben und den Herd ausschalten. Die Gewürze zusammen mit den Tomaten unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Bohnen in eine Auflaufform geben und die noch ungekochte Gemüsesauce darüber verweilen. Den Traubensaft darüber gießen, für 2 bis 3 Stunden im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad C backen lassen, so lange, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist. Dabei gelegentlich umrühren!

Tipp: Mit knusprigem Baguette servieren.

Zubereitung ca. 180 Minuten