

Rezept

Dicke Bohnen in Tomatensugo



Info



25 Min.
Gesamtzeit

+ Einweich- und Weichkochzeit: 6 Stunden



leicht



Zutaten für - 4 + Portionen

1 kleine Tasse **Dicke Bohnen** weiß

2,5 **Zwiebeln** davon 1/2 gespickt mit einem Lorbeerblatt und 3 Nelken

1 **Knoblauchzehe**

1 **Karotte** klein

1 **Chilischote** klein, scharf, entkernt, am Stück

Zitronenschale dünn abgeschält

6 El **Olivenöl**

5 **Tomaten** gehäutet und in grobe Würfel geschnitten; Alternativ:

Tomaten aus dem Glas

1 El **Selleriewürfeln**

Kräutersalz

Oregano

Tomatenmark nach Bedarf zum Binden

Zubereitung

1. Bohnen in kaltem Wasser mindestens 4 Stunden einweichen. Wasser abgießen. Bohnen in frischem Wasser zusammen mit gespickter Zwiebel (im geschlossenem Topf) mindestens eine Stunde schwach köcheln lassen. Dann abgießen, Zwiebel entfernen.
2. Knoblauch in Scheiben, Zwiebeln in größere Würfel schneiden. Karotte in dünne Scheiben hobeln.
3. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Zitronenschale im Öl anschwitzen.
4. Tomaten, Sellerie und Karotten dazugeben. Einige Minuten köcheln lassen.
5. Bohnen (ohne Kochwasser) in den Sugo geben. Mindestens eine Stunde bei kleiner Flamme ziehen lassen. Chilischote entfernen.
6. Mit Salz und Oregano abschmecken. Ist der Sugo zu flüssig, einen Löffel Tomatenmark unterrühren.