



Baked Beans

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 1 h **Gesamtzeit:** 1 h 30 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 90 kcal

Zutaten

500 g getrocknete Bohnen über Nacht eingeweicht und abgeschüttet Klassisch sind es weiße Bohnen, es gehen aber auch andere wie Borlotti-, Pinto- oder Kidneybohnen.

800 g Dosentomaten oder selbst eingemachte Tomaten (Tipp: Wenn Du keine guten Tomaten hast, kann etwas Kreuzkümmel oder auch ein wenig Currypulver helfen.)

100 g Zwiebel – geschält und in Würfel geschnitten

100 g Karotten - geschält und in Würfel geschnitten

100 g Knollensellerie - geschält und in Würfel geschnitten

2 Knoblauchzehen oder weglassen

1 Stück(e) frischer Ingwer nach Geschmack – geschält und fein geschnitten

4 Esslöffel einfaches Olivenöl

Apfelessig

Salz

Etwas Zucker

Tomatenmark oder weglassen

Frische Kräuter

Mögliche Gewürze

Paprikapulver edelsüß, rosenscharf, geräuchert, Thymian, Rosmarin, Oregano, Pfeffer schwarz, grün, Chili, Cayenne, Zitronenschale, Kümmel, Lorbeerblätter, Ingwerpulver, Beifuß, Kreuzkümmel

Zubereitung

1. Die Bohnen mit genügend Wasser bedeckt aufsetzen und mit Deckel auf voller Hitze zum Kochen bringen. Wenn es kocht, abschäumen und ein paar Lorbeerblätter, etwas Apfelessig und Salz begeben und ca. 45 bis 60 Minuten weichkochen. Tipp: Wer einen Schnellkochtopf hat, kann die Garzeit auf ca. die Hälfte verkürzen.
2. Währenddessen einen zweiten großen weiten Topf auf fast voller Hitze aufheizen. Darin mit etwas Olivenöl und Salz die Zwiebeln, Karotten und Sellerie andünsten. Am Schluss den Knoblauch, etwas Tomatenmark und Paprikapulver kurz mitdünsten.
3. Alles unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Bohnen fertig sind oder die Soße dick eingekocht ist. Kurz bevor die Soße fertig ist nach Geschmack würzen. Tipp: Du kannst das testen, wenn Du einen Klecks von der Soße auf einen Teller gibst und kurz wartest. Es sollte sich kein oder kaum mehr Wasser darum absetzen.
4. Die fertigen Bohnen nun abschütten, mit der Tomatensoße mischen und nochmals zusammen aufkochen lassen. Nach Belieben nachwürzen, mit frischen gehackten Kräutern verfeinern und servieren.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](#)

Wie kannst Du dieses Rezept variieren?

Die Baked Beans aus der Dose sind meist sehr süßlich, wenn Du es weniger mediterran als in diesem Rezept möchtest, reduziere die Kräuter, Gewürze, das Gemüse und den Knoblauch. Ansonsten kannst Du die Bohnen variieren, oft findest Du spannende Sorten im Asiamarkt. Viele Kräuter und Gewürze haben das Potenzial, die Bohnen bekömmlicher zu machen.

Ich mag es, wenn die Tomaten noch stückig sind. Wenn Du das nicht magst, kannst Du sie vorher mixen oder passierte Tomaten kaufen. Du kannst dieses Gericht auch ähnlich wie eine [Shakshuka](#) abwandeln und Frühstückseier direkt darin pochieren.

Die Bohnen schmecken auch super zu Rindfleisch, z. B. einem [Steak](#). In England wird gerne angebratener Black-Pudding dazu gegessen. Eine Art Blutwurst, die nur aus Blut, Gewürzen und etwas Mehl besteht. Du

kannst die Tomatensoße auch noch mit etwas [Knochenbrühe](#) anreichern, um mehr kollagene Eiweiße aufzunehmen. Sehr lecker ist es auch mit etwas Speck oder, wenn Du die Schwarte von einem Speck drin auskochst.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib uns doch, ob Du jetzt öfter früh auf Dein Müsli verzichst :-).

Felix und Caroline

Weitere Rezepte, die Dich interessieren könnten:



7 Protein Rezepte für Sportler



Pulled Lamm-Schulter mit würziger Aubergine und knusprigen Kartoffeln



Süßkartoffel Curry mit Koriander und Hähnchenbrust



Shakshuka – «Get some eggs», Gemüse und Hülsenfrüchte



Schweinebraten – auf die klassische Art



Schweinebauch Sous-Vide – ein Beispielrezept zum Podcast