Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
21 min
Serving
4 Portionen

Herzhafte Weiße-Bohnen in würziger Tomatencreme

Dieses Gericht ist die perfekte Kombination aus herzhaft und cremig! Die Basis aus weißen Bohnen, umhüllt von einer reichhaltigen Sauce aus Tomaten und dem umami-reichen Geschmack von Hefeflocken oder Miso, macht es zu einem echten Soulfood. Es ist einfach, schnell und sättigend – ideal als Hauptspeise oder als wärmende Beilage.
Das Rezept gibt es auch als Video: https://vm.tiktok.com/ZGdCXrUMt/

Ingredients

- 1 EL Tomatenmark
- 50 g Tomaten getrocknet
- 2 Dosen Tomaten, stückig
- 325 g braune Bohnen

Copy ingredients

Preparation

1. Vorbereitung und Anbraten der Aromen

   

   8min

   Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und brate sie etwa 5 Minuten an, bis sie weich und leicht glasig sind. Gib dann das Tomatenmark und den Oregano (sowie optional Chiliflocken und Paprikapulver) dazu und röste alles für ca. 1 Minute mit an. Das intensiviert den Geschmack.

2. Aufbau der Soße

   

   7min

   Gib die stückigen/passierten Tomaten, die Gemüsebrühe, die gehackten getrockneten Tomaten und die Hefeflocken (oder Misopaste) in die Pfanne. Rühre alles gut um und lasse es für ca. 5 Minuten leicht köcheln, damit sich die Aromen verbinden und die Soße andickt.

Tipp für eine besonders cremige Konsistenz

Tipp: Für eine besonders cremige Konsistenz zerdrücke einen kleinen Teil der Bohnen mit einem Löffel am Rand der Pfanne.

3. ### Hinzufügen der Bohnen und des Spinats

   5min

   Füge die abgespülten weißen Bohnen und den Babyspinat hinzu. Lasse die Sauce weiter köcheln, bis der Spinat vollständig zusammengefallen ist.

4. ### Abschmecken und Servieren

   1min

   Schmecke die Bohnen großzügig mit Salz und Pfeffer ab. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum bestreuen.

Nutritional information

Energie	84.9 kcal
Fett	0.7 g
Gesättigte Fette	0.1 g
Kohlenhydrate	12.8 g
Zucker	4.8 g
Ballaststoff	4 g
Protein	6.1 g
Natrium	579.8 mg

Alle Angaben pro Portion