



Previous Next  
[Als PDF drucken](#)

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.

# Zutaten

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

Zutaten kopieren

## Zubereitung

### 1. 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. 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. 3) Hinzufügen der Bohnen und des Spinats



5min

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

### 4. 4) Abschmecken und Servieren



1min

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

---

## Nährwerte anzeigen

Energie	84.9 kcal
Fett	0.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.1 g
Kohlenhydrate	12.8 g
davon Zucker	4.8 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	6.1 g
Salz	579.8 mg

*Alle Angaben pro Portion*