

Weißer Bohnen in Tomatensoße

Zutaten für die Bohnen (für 4 Personen):

- 500 g getrocknete weiße Bohnen
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- 4 Zweige Thymian
- 1 TL Bio-Backpulver
- Salz

Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abgießen, abtropfen lassen, in einen Topf mit kaltem Wasser geben und erhitzen. Knoblauch schälen und grob zerteilen. Chilischote in Stücke schneiden. Beides mit in den Topf geben, außerdem den Thymian und das Backpulver hinzufügen. Die Bohnen bei mittlerer Temperatur je nach Größe 20-30 Minuten köcheln lassen. Sie sollten weich, aber auch noch etwas bissfest sein. Das Wasser erst zum Schluss salzen und die Bohnen im Kochwasser abkühlen lassen.

Zutaten für Soße und geschmorte Zwiebeln:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- 2 Stängel Liebstöckel
- 2 Stängel Basilikum
- 2 Stängel Petersilie
- 2 EL Apfelbalsamessig
- 300 g Kirschtomaten
- 750 ml passierte Tomaten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver
- Ahornsirup
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Die Hälfte der Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote säubern und hacken. Kräuter waschen und trocknen, die Blätter von den Stielen zupfen und beiseitestellen. Die Stängel sehr fein schneiden.

Die andere Hälfte der Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe farblos darin anschwitzen. Essig hinzufügen und alles 1-2 Minuten garen. Die Zwiebeln herausnehmen und beiseitestellen.

Etwas Öl in den Topf geben und Knoblauch, gewürfelte Zwiebeln und Chili darin anschwitzen. Die passierten Tomaten dazugeben und mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Ahornsirup abschmecken. Etwa 10 Minuten einkochen.

Kirschtomaten säubern und quer halbieren.

Die gegarten Bohnen kurz abtropfen lassen und in die Soße geben. Etwas frisches Olivenöl angießen, die Kräuterstiele hinzufügen und 5-10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die frischen Tomaten dazugeben. Sie sollen nur kurz im Sud ziehen und ihre Form behalten.

Die Kräuterblätter in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 13.10.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen