

Bohnen in Tomatensugo



Zutaten für eine ovale Form:

2 Dosen oder Gläser weiße Bohnen
600 g Eiertomaten
3 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
1 TL Honig
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund Basilikum
1 unbehandelte Orange (optional)

1. Die Tomaten kreuzweise einritzen und 1 Minute in kochendem Wasser überbrühen. Abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten längs vierteln und entkernen. Fruchtfleisch fein würfeln.
2. Knoblauch abziehen, halbieren und grünen Keim entfernen. Dann fein hacken.
3. Tomatenwürfel und Knoblauch, Lorbeerblätter und Honig in der Brühe aufkochen und dann auf kleinster Stufe 90 Minuten köcheln.
4. Fünf Minuten vor dem Ende die abgetropften Bohnen zugeben.

5. Optional Saft von 1 Orange vorbereiten.

6. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter zupfen und grob hacken.

7. Lorbeerblätter entfernen. Orangensaft und gehackte Basilikumblätter unter die noch heißen Bohnen rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen.

8. In weißer ovaler Form anrichten.

Hinweise:

Ist die Orange unbehandelt, kann man feinst geriebene Orangenschale mitkochen.

Kann schon am Vormittag oder Vorabend zubereitet werden.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 120 min, Partygerichte, kaltes Buffet, Vorspeisen, Gemüse, vegetarisch, italienisch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter Stand 08.01.2023