

Saturday, January 11. 2014

## **"Hausfrau's-Kost" - WeiÄe Bohnen in Tomatensauce mit geschmolzenem Mozzarella und Brezencroutons**

Ich finde es immer wieder faszinierend, wie aus einer steinharten, trockenen HÄ¼lsenfrucht nur mithilfe von etwas Wasser wieder ein zartes, leckeres Nahrungsmittel wird. Man kann richtig zusehen, wie sich erst die AuÄenhaut vollsaugt und schrumpelig und viel zu groÄ fÄ¼r ihre Bohne wird. Ein paar Stunden spÄ¼ter holt die Bohne auf und dehnt sich aus, bis sie die Haut prall ausfÄ¼llt. WÄ¼rde man ihr noch mehr Zeit geben, wÄ¼rde sie beginnen zu keimen - pure Lebenskraft.

HÄ¼rt sich esoterisch an, aber macht echt SpaÄ! Probiert's mal aus!

Mein Mann hat zwar vor dem Abendessen gemeutert "Nuuur Bohnen?", aber ich kÄ¼nnte mich rein legen und ihm hat es dann auch recht gut geschmeckt ;) Ein frisches Kartoffelbrot mit Butter dazu und fertig ist eine nÄ¼hrende, warme Mahlzeit.

Die Bohnen kann man am nÄ¼chsten Tag auch wunderbar kalt oder aufgewÄ¼rmt zur Brotzeit essen.

FÄ¼r 3-4 Personen:

300 g getrocknete weiÄe Bohnen  
1 Dose ganze Tomaten oder 5-6 frische, grob gewÄ¼rfelt  
1 kleine handvoll getrocknete Tomaten (die trockenen, ohne Ä¼!), grob gewÄ¼rfelt  
1 Zwiebel, klein gewÄ¼rfelt  
2 Knoblauchzehen, klein gewÄ¼rfelt  
1 TL Oregano  
1/2 TL Thymian  
Salz, Pfeffer  
1 TL brauner Zucker  
ca. 200 ml GemÄ¼sebrÄ¼he  
1 EL WeiÄweinessig  
OlivenÄ¼l  
1 kleine handvoll frisches Basilikum, grob gehackt  
wer mÄ¼chte: 1 Kugel Mozzarella  
1 Breze vom Vortag, in mundgerechte WÄ¼rfel oder Scheiben geschnitten  
1 TL Butter

Die Bohnen in reichlich Wasser Ä¼ber Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgieÄen und frisches Wasser in einen Topf fÄ¼llen. Die Bohnen darin 60-90 Minuten gar kochen.

Wenn die Bohnen fertig sind, alle ZwiebelwÄ¼rfel bis auf 1 EL (den brauchen wir fÄ¼r die Croutons) und den Knoblauch in einem Topf in etwas OlivenÄ¼l anschwitzen. Mit einer Prise braunem Zucker karamellisieren.

Wenn die Zwiebeln glasig geworden sind, die Tomaten, die getrockneten Tomaten, den Essig und ca. 200 ml GemÄ¼sebrÄ¼he dazu geben und mit Oregano, Thymian und Pfeffer wÄ¼rzen. FÄ¼r etwa 15 Minuten auf kleiner Hitze kÄ¼cheln lassen.

Brezencroutons: In der Zwischenzeit die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die BrezenstÄ¼cke hinein geben. Nach 1-2 Minuten auch die Zwiebeln mit in die Pfanne geben. So lange auf kleiner Hitze anrÄ¼sten, bis die Zwiebeln goldbraun und die BrezenstÄ¼cke knusprig werden.

Wenn sich die Aromen der Sauce gut verbunden haben und die Tomaten zerfallen sind, den Bohneneintopf mit Salz und ggf. noch etwas braunem Zucker abschmecken und in eine Schale umfÄ¼llen.

## **Blog Export: orange kÄ¼che, <https://www.orangekueche.de/>**

Die MozzarellawÄ¼rfel und die frischen Basilikumstreifen unterrÄ¼hren, mit Brezencroutons garnieren und gleich servieren.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 10:40