

Weißer Bohnen in Tomatensauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T weiße Bohnen
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 2-3 EL Essig
- 1-2 EL Sojasauce (optional)
- 1 Pr Zucker
- 1 gestr TL Natron
- Bohnenkraut
- Pfeffer
- Salz
- Öl

- Bohnen über Nacht einweichen.
- Mit Natron 1-2 Stunden gar kochen, überschüssiges Wasser abgießen.
- Zwiebel schälen, klein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten.
- Zucker und Tomatenmark dazugeben und anrösten.
- Knoblauch schälen, durchpressen und mit etwas Bohnenkraut dazugeben.
- Mit Essig, Gemüsebrühe und ggf. Sojasauce ablöschen, etwas einkochen lassen.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Paßt zu: Toastbrot oder Salzkartoffeln.

Tip: Reste pürieren und als Brotaufstrich verwenden.