

Weißer Bohnen in Tomaten-Dill-Sauce

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15–20 MINUTEN, VEGAN, GLUTENFREI, ZUCKERFREI

400 g getrocknete weiße dicke Bohnen
 3 l Gemüsebrühe
 Tomatenstücke aus dem Glas / Sugo
 1 Bund Lauchzwiebeln
 ½ Bund Dill
 1 Zweig frischer Thymian
 2 EL Olivenöl
 1 EL Paprikapulver edelsüß
 1 Prise Cayennepfeffer
 500 ml passierte Tomaten
 Salz
 Pfeffer

DAS KANN ICH VORBEREITEN:

- Bohnen mit heißem Wasser übergießen und
- 12 Stunden stehen lassen
- danach in der Gemüsebrühe etwas 2 Stunden
- garen bis sie weich sind
- Lauchzwiebeln in Ringe schneiden
- Dill fein hacken

Die Bohnen mit heißem Wasser übergießen und 12 Stunden stehen lassen. Danach in der Gemüsebrühe etwa 2 Stunden garen, bis sie weich sind. Durch ein Sieb abgießen.

Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Dill fein hacken. Vom Thymian die Blättchen abstreifen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Lauchzwiebeln mit Paprikapulver und Cayennepfeffer hineingeben und kurz anbraten. Tomatenwürfel, passierte Tomaten, Bohnen und Thymian zugeben, nochmals kurz aufkochen lassen. Den gehackten Dill unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP:
 ALS ALTERNATIVE
 KÖNNEN SIE AUCH
 WEISSE BOHNEN AUS
 DEM GLAS VERWENDEN.
 DIESE MÜSSEN SIE VOR
 DEM VERWENDEN NUR
 ABSCHÜTTEN UND GUT
 ABSPÜLEN.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- GEMÜSEBRÜHE
- OLIVENÖL
- PAPRIKAPULVER EDELSÜSS,
- CAYENNEPFEFFER
- SALZ
- PFEFFER

EINKAUFLISTE:

- GETROCKNETE WEISSE DICKE BOHNEN
- TOMATENSTÜCKE AUS DEM GLAS / SUGO
- LAUCHZWIEBELN
- DILL
- THYMIAN
- PASSIERTE TOMATEN