

Überbackene Bohnen

Dieses Bohnengericht, kann ich immer in der kalten Jahreszeit kochen, es wird von der ganzen Familie sehr gerne gegessen. Das praktische daran, man kann es auch noch wunderbar vorbereiten und hat schnell ein leckeres und gesundes Essen wenn man von der Arbeit nach Hause kommt.

Zutaten

250 Gramm Bohnen über Nacht in kaltes Wasser legen

Am nächsten Tag, das Wasser wegschütten und mit frischem Wasser weich kochen.

Tomaten nehmen und eine Sauce kochen oder

vielleicht habt ihr ja schon eine auf Vorrat, von der Tomatensauce ich nehme gerne 750 ml

Zwiebel, Knoblauch, Kräuter nach belieben, Salz (hier liebe ich das Bohnenkrautsalz)

Pfeffer etwas Chili oder frische Pfefferoni

Wer mag Käse oder veganen Käse, ich kann es nur empfehlen denn ohne Käse schmeckt es nur halb so lecker



Herstellung:

Den kleingeschnittenen Zwiebel in Öl anrösten, dann mit Tomatensauce ablöschen.

Die Knoblauchzehen hinein geben und nach belieben würzen.

Sollte jemand noch Paprika oder Pfefferoni zu Hause haben, diese klein schneiden und zur Sauce dazu geben.

Jetzt ein wenig köcheln lassen und nochmals abschmecken.

In der Zwischenzeit kleine Auflaufformen vorbereiten und den Backofen auf 200 Grad Umlauf einschalten.

Die Bohnen nun in die Sauce geben und gut verrühren.

Jetzt eine Schicht Bohnen und eine Schicht geriebenen Käse in die Form geben und dies immer wieder wiederholen bis alles aufgebraucht ist.

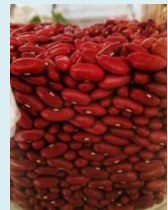
Mit einer Schicht Käse abschließen.

Etwas Pfeffer darüber geben und im Rohr backen bis der Käse schön braun geworden ist.

Dauer ungefähr 20 Minuten.

Dazu passt ein Weißbrot gefüllt mit Bohnen und Kräutern wunderbar.

Dieses Rezept gibt es übrigens nächste Woche.



Übrigens den veganen Käse in verschiedenen Sorten sowie Käferbohnen und kleine Kidney Bohnen aus der Steiermark gibt es in der Kräuterranke und nicht zu vergessen viele verschiedene Kräutersalze und Gewürzmischungen ohne Salz!