

Riesenbohnen in Tomatensauce

Ein Gericht, das ich sowohl in der Türkei als auch in Griechenland besonders gerne bestellt habe, sind Riesenbohnen in Tomatensauce. Seit ich gelernt habe, wie einfach diese Köstlichkeit zuzubereiten ist, gibt es sie bei uns regelmäßig. Lass auch du dich verzaubern von diesem klassischen Gericht der Mittelmeerküche. Ich verspreche dir, dein Gaumen wird begeistert sein.



Riesenbohnen in Tomatensauce | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 480 Gramm Riesenbohnen im Glas (Abtropfgewicht) | 100 Gramm Tomatenmark | 50 Gramm Pflanzenöl | 200 Gramm Wasser | 25 Gramm Kartoffel-Stärke | 1 Teelöffel Dill | 1 Teelöffel Salz | 1 Prise Knoblauchpulver | 1 Teelöffel Paprikapulver | 1 Prise Kreuzkümmel | 50 Gramm Zwiebel



Riesenbohnen in Tomatensauce | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (3 Minuten): 1. Riesenbohnen abtropfen lassen. 2. Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. 3. Stärke in Wasser auflösen und mit dem Öl zum Tomatenmark geben und gründlich vermengen. 4. Dill, Salz, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel und die Zwiebelstückchen zur Tomatensauce geben, alles gut vermengen. 5. Bohnen unterrühren und direkt servieren, erst eine Weile durchziehen lassen oder sogar auf Vorrat 120 Minuten bei 100 Grad einkochen (bitte achte dazu auch meine [Einkochhinweise](#)).

Jetzt noch mehr [orientalische Rezepte](#) und [griechische Rezepte](#) sowie mehr [Rezepte mit Bohnen](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 241 Kalorien | 13,5 Gramm Fett | 22,5 Gramm Kohlenhydrate | 8,6 Gramm Eiweiß