Weiße Bohnen in Tomatensauce

Rustikal. Fruchtig. Sämig. Das Tapas auch ganz einfach sein können, zeigen diese weiße Riesenbohnen in Tomatensauce. So steht das Gericht in nur fünf Minuten auf dem Tisch und fasziniert doch mit intensiven Aromen. Bei uns ist dieser Klassiker an fast jedem unserer Tapas-Abende zu finden. Ein weiteres Plus: Dieses Tapas-Gericht ist vegan.



Weiße Bohnen in Tomatensauce | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Schälchen): 1 Dose gehackte Tomaten (400 Gramm) | 1 kleine Dose weiße Riesenbohnen (240 Gramm Abtropfgewicht) | 2 Esslöffel Olivenöl | 100 Gramm Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 1 Teelöffel Salz | 1 Prise Zucker



Weiße Bohnen in Tomatensauce | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (5 Minuten): 1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken und im Olivenöl glasig braten. 2. Tomaten und Bohnen zu den Zwiebeln geben und aufkochen. 3. Mit Salz und Zucker abschmecken. 6. Sofort servieren oder bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkoch-Hinweise).

Jetzt noch weitere Tapas-Rezepte, mehr spanische Rezepte und weitere Rezepte mit Bohnen wie meine Riesenbohnen in Tomatensauce entdecken.

Nährwerte/Schälchen: 244 Kalorien | 11,3 Gramm Fett | 24,8 Gramm Kohlenhydrate | 10,2 Gramm Eiweiß