

Weisse Bohnen an Tomatensauce Familienrezept von Hanni Obreschkow

- 250 g weisse Bohnen
- 2 Esslöffel Tomatenpüree
- 1 Esslöffel Mehl
- 1-2 Zwiebeln
- 1 Teelöffel Oregano
- ½ Teelöffel Salz
- 1-2 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung

In einer Pfanne die Bohnen über Nacht (12 Stunden) in kaltem Wasser einlegen. Danach Wasser nicht abgiessen, sondern die gleiche Menge frisches Wasser zum Einweichwasser geben und Bohnen darin während etwa eineinhalb Stunden köcheln lassen. Die Bohnen sollten noch bissfest sein. Nicht salzen!

In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen und die gehackten Zwiebeln mit zirka ½ Teelöffel Salz dünsten. Tomatenpüree und Mehl einrühren und mit 2 dl Wasser von den fertig gekochten Bohnen ablöschen. Die Sauce kurz weiter köcheln lassen und mit Oregano würzen. Restliches Wasser von den Bohnen abgiessen (als Fleckenentferner aufheben!) und die Bohnen unter die Zwiebel-Tomaten-Mischung rühren.

Dazu passen Kabissalat oder Grillwurstli und Pürli.

Die Bohnen schmecken auch kalt sehr gut. Mit etwas Öl und Essig würzen und frisches Brot dazu servieren.

