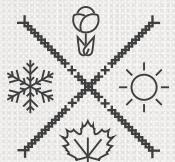


Baked Beans



Sei amol g'miasig!

ZUBEREITUNG

15 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Essig
- 1-2 TL brauner Zucker
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Dose passierte Tomaten (ca. 400 ml)
- 1 große Dose Bohnen (ca. 500 g Abtropfgewicht oder 160 g getrocknete Bohnen)
- 1 EL Haferflocken fein
- 1 TL Sojasauce
- Jodiertes Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung

- 1 Zwiebel schälen und in einem kleinen Suppentopf in Öl anrösten.
- 2 Bohnen aus der Dose abseihen und mit den passierten Tomaten zu den Zwiebeln geben.
- 3 Haferflocken und Gewürze ergänzen und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- 4 Anschließend gut abschmecken und genießen.

Tipp

Baked Beans sind beispielsweise mit einem Spiegelei, etwas Schafkäse und einem Stück Brot ein tolles, schnelles und proteinreiches Abendessen.