

BAKED BEANS

FÜR 8 Portionen

ZEIT 80 Minuten

ZUTATEN:

500 g getrocknete weiße Riesen-
oder Feuerbohnen
2 große Karotten (ca. 300 g)
200 g Sellerie
2 große Zwiebeln (ca. 200 g)
2 große Äpfel (ca. 400 g)
100 g entsteinte Datteln
2 EL Rapsöl
4 x 400 g Dosen gehackte Tomaten
2 TL Brecht Kümmel, ganz
4 TL Brecht BBQ Marinade
2 TL Brecht Ur-Steinsalz
knapp ½ TL Brecht Cayennepfeffer



ZUBEREITUNG

- 1.** Bohnen nach Packungsvorschrift ca. 12 Stunden, am besten über Nacht, in 2 l Wasser einweichen.
- 2.** Bohnen im Einweichwasser aufkochen. Hitze reduzieren und auf kleiner Stufe, bei leicht geöffnetem Deckel ca. 2 Stunden weiter köcheln, bis die Bohnen gar sind. In einem Sieb abtropfen lassen, dabei Kochflüssigkeit auffangen. Diese mit frischem Wasser zu einer Gesamtmenge von 1 l auffüllen.
- 3.** In der Zwischenzeit Gemüse waschen, trocknen, gegebenenfalls putzen und fein würfeln. Äpfel entkernen, mit der Schale fein würfeln. Datteln in kleine Stücke schneiden.
- 4.** In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen und mit Gemüse, Apfel- und Dattelwürfeln glasig dünsten.
- 5.** Gekochte Bohnen mit der Gemüsemasse, Tomaten und dem vorbereiteten Wasser in eine Auflaufform geben (nicht abdecken). Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Heißluft ca. 1½ Stunde backen, danach Gewürze hinzufügen und eine weitere ½ Stunde backen.
In der letzten ½ Stunde, Bohnen immer wieder umrühren, damit sich keine feste Kruste bildet.