



Rote Bohnen – pikant

Zutaten für 4 Portionen

Für die roten Bohnen

- 200 g Kidneybohnen – über Nacht einweichen
- 4 Tomaten
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 150 g rote Zwiebeln – in kleine Würfel schneiden
- 3 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 Knoblauchzehen – fein hacken
- 1 TL Senf, scharf
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 EL fein gehackter Salbei
- 1 TL fein gehackter Majoran
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconsirup
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL grob gehackter Koriander

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunden 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Als Erstes das Einweichwasser über einem Sieb abgessen und die **Bohnen** kurz abspülen. Dann in einem Topf mit reichlich Wasser aufkochen und ca. 1 Std weichgaren.

In der Zwischenzeit einen weiteren Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die **Tomaten** kreuzweise einschneiden und ca. 2 Min. ins kochende Wasser geben. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und kalt abschrecken. Die Haut abziehen und die Tomaten in 1-cm-Würfel schneiden.

Das Wasser abgiessen; den Topf trocknen und erneut mit **2 EL Erdnussöl** erhitzen. Die **Zwiebelwürfel** goldbraun anbraten, dann **3 EL Tomatenmark** einrühren, ganz kurz rösten und mit **400 ml Gemüsebrühe** ablöschen.

Die **Tomatenwürfel**, den **gehackten Knoblauch** und **1 TL Senf** dazugeben und mit **1 TL Paprika edelsüss**, **½ TL Räucherpaprika**, **1 Prise Chiliflocken**, **1 EL Salbei** und **1 TL Majoran** würzen. Die Sauce einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 20 Min. köcheln lassen.

Die **Bohnen** über einem Sieb abgiessen, abtropfen lassen und in die Sauce geben. **4 EL Tamari** sowie **1 EL Yaconsirup** einrühren und ca. 20 Min. weiterköcheln lassen.

Schliesslich mit **Salz und Pfeffer** abschmecken und ggf. etwas Gemüsebrühe nachgiessen.

Die roten Bohnen mit **2 EL Koriander** bestreut servieren.

Dazu passt z. B. noch ein Kleks vegane saure Sahne und ein geröstetes Brot.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 174 kcal
- Kohlenhydrate: 22 g
- Eiweiss: 10 g
- Fett: 6 g