

Weißer Bohnen mit Tomaten und Kräutern (Fasolia)

Zutaten:

- 200 g weiße Bohnen (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- Sonnenblumenöl (zum Anbraten)
- 1 große Zwiebel (gewürfelt)
- 4 Knoblauchzehen (gehackt)
- 2 mittelgroße Tomaten (gehackt)
- 1 EL Paprikamark
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL getrocknete Kräutermischung (z.B. Thymian, Basilikum, Minze)
- Salz & Pfeffer

Sonstiges:

- 1 Handvoll frische Petersilie (gehackt)
- ½ Zitrone (Saft der Zitrone)

Zubereitung:

1. Die Bohnen für etwa 4 Stunden oder besser über Nacht in Wasser einweichen.
2. In einem Topf so viel Sonnenblumenöl erhitzen, dass der Boden leicht bedeckt ist. Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie glasig sind.
3. Die gehackten Tomaten, das Paprikamark und das Tomatenmark hinzufügen. Alles für 1-2 Minuten scharf anbraten.
4. Die eingeweichten Bohnen in den Topf geben und ebenfalls 1-2 Minuten rundherum anbraten.
5. Anschließend mit so viel Wasser ablöschen, dass die Bohnen gut bedeckt sind. Mit Salz, Pfeffer und den getrockneten Kräutern würzen. Einmal aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel für 30-50 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind.
6. Falls nötig, zwischendurch mehr Wasser hinzufügen. Wenn am Ende zu viel Flüssigkeit im Topf ist, ohne Deckel weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
7. Vor dem Servieren mit frisch gepresstem Zitronensaft und gehackter Petersilie bestreuen.