



## Hausgemachte Baked Beans

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 60 Minuten

Gesamtdauer: 75 Minuten

Portionen: 4 Personen



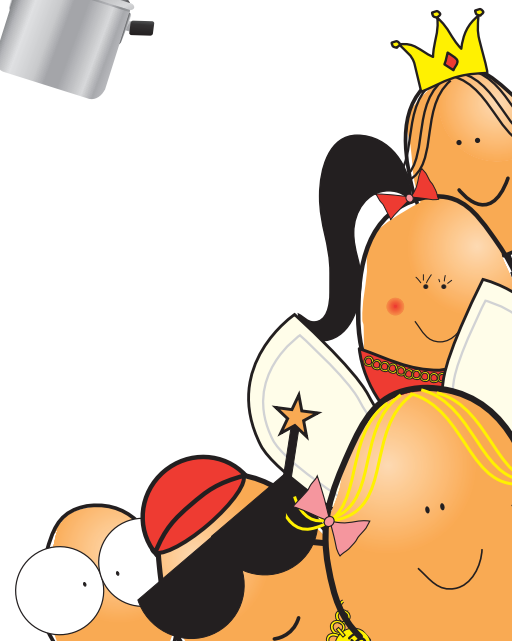
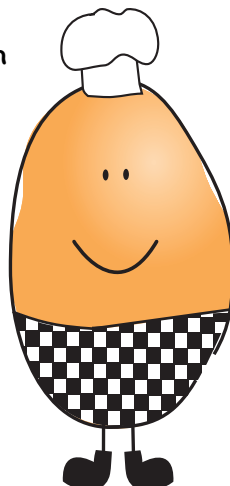
### Zutaten:

400g (1 Dose) weiße Bohnen (gekocht)  
 1 mittelgroße Zwiebel, geschnitten  
 ¼ frische Zitrone  
 1 Eßlöffel Olivenöl  
 1 Teelöffel Französischer Senf  
 1 Teelöffel brauner Zucker  
 1 Teelöffel Melasse-Sirup  
 1 Spritzer Worcestershire Sauce  
 Selbstgemachte Tomatensauce



### Zutaten selbstgemachte Tomatensauce:

400g (1 Dose) Tomaten, in Stücken  
 1 Knoblauchzehe, gehackt  
 1 mittelgroße Zwiebel, fein geschnitten  
 1 Eßlöffel Tomatenmark  
 1 Teelöffel Olivenöl  
 1 Teelöffel brauner Zucker  
 Saft einer halben Zitrone





### *Zubereitung:*

1. Ofen vorheizen auf 150 °C/Gas auf Stufe 2.
2. Bohnen abgießen und in eine ofenfeste Form geben.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten.



4. Restliche Zutaten hinzugeben und verrühren und für 10 Min. köcheln lassen.
5. Sauce über die Bohnen gießen, so daß sie komplett bedeckt sind, dann 1 Std. im Ofen backen (nach 30 Min. umrühren). Falls die Bohnen zu trocken werden etwas heißes Wasser oder Orangensaft hinzugeben.
6. Abschmecken und mit Vollkornbrot servieren.

### *Zubereitung selbstgemachte Tomatensauce:*

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.
2. Erst den Knoblauch dazugeben, dann die restlichen Zutaten.
3. Umrühren und mit einem Deckel 15 Min. köcheln lassen.
4. Deckel abnehmen und weitere 15 Min. köcheln lassen bis die Sauce reduziert und eingedickt ist.



*Guten Appetit!*

