Griechische Riesenbohnen

Die gebackenen Riesenbohnen Gigantes Plaki mit aromatischer Tomatensauce sind eine griechische Vorspeisen-Spezialität.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 2,3 h

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 14,6 h

Zutaten

350 g	weiße Bohnen (Riesenbohnen)
1 Stk.	Lorbeerblatt
1 Stk.	Zwiebel (große)
2 Stk.	Knoblauch
2 Stk.	Karotten
350 g	Tomaten gewürfelt (aus der Dose oder frische)
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Honig
1 Prise	Pfeffer
0.5 TL	Salz
0.5 TL	Oregano getrocknet
1 Schuss	Weißweinessig
1 Handvoll	Petersilie (klein gehackte)
150 ml	Olivenöl extra vergine

Zubereitung

1. Um **griechische Riesenbohnen Gigantes Plaki** zuzubereiten, die getrockneten Bohnen waschen und über Nacht mit reichlich Wasser in einen Topf quellen lassen. Danach die weißen Bohnen in einem Topf mit einer Prise Salz und Lorbeerblatt auf niedriger Stufe zirka 90 Minuten köcheln lassen.

2. Für die Tomatensauce die Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und klein zerhacken. Die

Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den gehackten Tomaten, Tomatenmark, getrockneten Oregano, Weißweinessig, Honig, gehackte Petersilie, Pfeffer und Salz in eine Auflaufform geben. Die Riesenbohnen zugeben und gut verrühren. Mit Olivenöl beträufeln, mit einem Deckel oder Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft 50-60 Minuten backen.

Unsere Empfehlung hier bestellen
Auflaufform-Set aus Keramik
rechtecking
Backform, Lasagneform

Tipp

Die köstlichen Riesenbohnen Gigantes Plaki als Vorspeise mit frischen Gurken, grünen Salat oder einigen Spinat-Blättern servieren.