

Informationen zur Sendung vom 28.06.2024

Baked Beans

Von Ulla Scholz

Zutaten für 6 Portionen

500 g weiße Bohnen
2 Lorbeerblätter
700 g passierte Tomaten (Glasflasche)
2 – 3 EL Tomatenmark
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
50 ml Pflanzenöl
3 EL Rübengrün oder Ahornsirup
1 – 2 TL Worcestersauce
1 EL Paprikapulver
4 Nelken
1 Spritzer Essig
Salz
Pfeffer

Außerdem nach Gusto als Beilage:

Fleisch

150 g gebratene Speckstreifen
150 g Bratwürstchen

Vegetarisch

2 Eier
150 g Grillkäse
150 g Fleischersatzprodukt

Vegan

gegrillte Auberginen- oder
Zucchinischeiben
150 g Fleischersatzprodukt aus
Seitan, Erbsen oder Tofu

Zubereitung

Die Bohnen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Vor dem Kochen das Einweichwasser weggießen und durch frisches Wasser ersetzen (das macht Hülsenfrüchte bekömmlicher). Gleich zu Beginn salzen und zwei Lorbeerblätter zugeben. Die Bohnen circa eine Stunde sanft köcheln – sie sollten noch Struktur haben, aber nicht hart sein. Dann die Bohnen über einem Sieb abschütten und etwas Kochwasser zurückbehalten.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Beides fein würfeln und in einem Bräter in Pflanzenöl anschwitzen. Etwas später das Tomatenmark zugeben und kurz rösten. Mit Bohnen auffüllen und die passierten Tomaten angießen. Die Glasflasche kann man mit etwas Bohnenkochwasser ausspülen und das Gemisch mit zu den Bohnen geben. Das Ganze sollte wie eine dickliche Bohnensuppe aussehen. Je nach Flüssigkeitsbedarf kann man später auch etwas mehr Bohnenkochwasser angießen. Die Nelken fein mörsern. Das Rübengrün einrühren und mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Essig, Nelkenpulver und Paprikapulver würzen.

Den Bräter für 30 Minuten mit Deckel in den Backofen – 180 Grad – geben. Anschließend weitere 15 Minuten bei offenem Deckel garen. Wenn alle Personen Fleisch essen, können in den letzten 15 Minuten Speckscheiben auf der Oberfläche mitgeröstet werden. Vegetarier legen auf die Bohnen Spiegeleier, die dann im Ofen mitbraten.

Anrichten

Die Baked Beans rustikal im Topf servieren und dazu Brot reichen. Entsprechende Beilagen nehmen die Gäste selbst vom Grill.

Informationen zur Sendung vom 28.06.2024

Baked Beans

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

500 g weiße Bohnen zu 2,49 Euro; 700 g passierte Bio-Tomaten (Supermarkteigenmarke) zu 1,49 Euro; 2 – 3 EL Tomatenmark zu 0,40 Euro; 2 Zwiebeln zu 0,20 Euro; 3 Knoblauchzehen zu 0,15 Euro; Pflanzenöl zum Anbraten zu 0,40 Euro; 3 EL Rübekraut zu 0,20 Euro; alle Gewürze wie Worcestersauce, 3 EL Essig, 4 Lorbeerblätter, 4 Nelken, Paprikapulver, Salz und Pfeffer pauschal zu 0,30 Euro.

Portion zu 1,27 Euro

Nach Wahl erweitern mit:

Fleisch

80 g Nürnberger Bio-Rostbratwürstchen zu 1,50 Euro

50 g Bio-Frühstücksspeck (Supermarkteigenmarke) zu 0,99 Euro

Vegetarisch

2 Bio-Eier zu 0,68 Euro

75 g Schafskäse (Feta) zu 1,10 Euro

Pflanzenbasiert

½ Bio-Aubergine zu 0,70 Euro

200 g Zucchini zu 0,48 Euro

100 g veganes Wurstersatzprodukt zu 1,50 Euro

Baked Beans

Gebackene Bohnen werden in Großbritannien schon morgens zum Frühstück gereicht. Verfeinert wird dann mit kleinen Bratwürsten, Speck oder Spiegeleiern. Ursprünglich kommt das Gericht aus den USA und wird dort als Beilage zum Barbecue gegessen. Auch bei uns finden wir in allen Supermärkten Baked Beans im Konservenregal. Wenn es schnell gehen soll, ist eine Konserve eine Alternative zu selbstgemachten gebackenen Bohnen. Allerdings raten in letzter Zeit Lebensmittelexperten und Verbraucherzentralen dazu, Dosen mit Kunststoffbeschichtungen zu meiden. Es können sich schädliche Stoffe auf die Lebensmittel übertragen. Von daher ist ein Fertigglas immer die bessere Wahl. Wenn wir selbst ans Werk gehen, hat das außerdem den Vorteil, dass die Baked Beans doppelt so gut schmecken.

Informationen zur Sendung vom 28.06.2024

Baked Beans

Von Ulla Scholz

Ungewöhnliche Zutaten ersetzen

Im Originalrezept wird mit Rohrzuckermelasse gesüßt. Die bekommt man im Reformhaus oder im Online-Handel. Einfacher ist es, wenn wir Ahornsirup, Rohrzucker oder Rübenkraut nehmen – diese Zutaten lassen sich bequem auch noch anderweitig verwenden.

Rustikale Grillbeilage aus dem Eisentopf

Gekochte Bohnen in Tomatensauce im geschlossenen Eisentopf (Dutch Oven) in der Grillasche oder in einer Feuerschale garen. Die eingeweichten Bohnen – können auch ungekocht sein – im Eisentopf über drei bis vier Stunden unter der Haube eines Kugelgrills oder im Backofen garen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!