



www.fitdurchsleben.com

Baked Beans

Zutaten für 2 hungrige Mäuler:

40	ml	Raffiniertes Olivenöl
100	g	Zwiebel
3	St.	Knoblauchzehen
500	g	Weißer Bohnen aus der Dose, ab gespült
400	g	Dosentomaten, püriert
½	St.	Banane
1-2	St.	Chilischote, je nach Geschmack
		Salz



Herstellung:

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und Knoblauch hacken
2. Dosentomaten mit der halben Banane pürieren
3. In einer tiefen Pfanne Zwiebel in Olivenöl gold-gelb anrösten und Knoblauch dazu geben.
4. Die Herdtemperatur auf ca. $\frac{3}{4}$ reduzieren, die abgetropften Bohnen hinzu geben, auf den Boden andrücken und anbraten lassen.
5. Alle paar Minuten die Bohnen anbraten - andrücken, diesen Vorgang 3 – 4-mal wiederholen.
6. Wenn die Stärke sich beginnt am Pfannenboden anzulegen, gibst du das Tomatenpüree hinzu, salzt und lässt es ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
7. Immer wieder umrühren.
8. Am Ende mit Salz abschmecken.

Hinweis:

In den Dosentomaten ist viel Lycopin. Es gehört zur Klasse der Carotinoide und zählt zu den [Antioxidantien](#). Das Lycopin gilt als Radikalfänger, das heißt, es kann bestimmte reaktionsfreudige Moleküle im menschlichen Körper unschädlich machen.