

TAPAS – DICKE BOHNEN IN TOMATENSAUCE

TAPAS – DICKE BOHNEN IN TOMATENSAUCE

Bei uns gab es mal wieder Tapas - ich habe die Gelegenheit genutzt um dem Hähnchen in Weißwein-Jus und der gebratenen, pikanten Salami ein paar neue Fotos zu machen, aber natürlich musste auch ein neues Rezept getestet werden. Und da der kleine Mann ein großer Fan von weißen Bohnen und von Tomatensauce ist habe ich ein paar dicke Bohnen in Tomatensauce mit Oregano und viel Knoblauch gezaubert. Super einfach, vegetarisch und außerdem noch schnell gemacht - warum bin ich nicht schon früher auf diese Idee gekommen?



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

100g dicke weiße Bohnen (aus der Konserve)

1/2 TL Olivenöl

150g Pizzatomaten

2 kleine Knoblauchzehen

1/4 Zwiebel

Pfeffer & Salz

1/4 Zitrone

5-6 Zweige Oregano

ZUBEREITUNG:

Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Beides im heißen Öl anschwitzen. Die Bohnen und die Tomaten dazu geben, die Hitze reduzieren (hier Stufe 8 von 14) und alles erwärmen. Die Bohnen in Tomatensauce mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und am Ende den fein gehackten Oregano untermengen.

Die schnellen vegetarischen Tapas in einem passenden Schälchen* servieren.

Lasst es euch schmecken!

