



Bunter Bohnengratin

Zutaten

150	g	Weiße Bohnen
150	g	rote Bohnen
400	g	grüne Bohnen frisch oder TK
3		Zwiebeln
2		rote Paprikaschoten
etwas		Sambal Olek oder Chili
500	g	pürierte Tomaten
2		Knoblauchzehen
1	TL	Rapsöl
2		Lorbeerblätter
2		Zweige Rosmarin oder 1 TL getr.
1	EL	Essig
1	TL	gemahlener Kümmel
		jodiertes Salz, Pfeffer, Paprika
50	g	Parmesan oder anderer Hartkäse (fettarm)

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht einweichen und dann zugedeckt ca. 1 ½ Std. bei mäßiger Hitze mit dem Rosmarin garen lassen (zwischendurch abschäumen).

Die Zwiebeln pellen und würfeln; die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden und die Knoblauchzehen pellen und pressen. Bei frischen Bohnen diese putzen und blanchieren.

Das Öl in einem großen Topf mäßig erhitzen und die zerkleinerten Zutaten darin andünsten. Die Lorbeerblätter, das Salz, Sambal Olek, Pfeffer, Paprika, Essig, Kümmel und den Rosmarin zufügen. Anschließend die Bohnen mit etwas Kochwasser sowie die passierten Tomaten dazugeben und aufkochen. Das ganze abschmecken und ca. 10 min. kochen lassen.

Das ganze in eine Auflaufform füllen, mit dem Käse bestreuen und 15 – 20 Minuten im Backofen (Umluft 200 °C) gratinieren.

Das Gratin kann als vegetarisches Hauptgericht oder als Beilage zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch oder Fisch gereicht werden (reicht dann für ca. 6 Personen).

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	357	Kilojoule	:	1496
Eiweiß	:	27 g	Ballaststoffe	:	8 g
Fett	:	8 g	Cholesterin	:	1 mg
Kohlenhydrate	:	45 g			