

Chili Beans



Zutaten

500 g weiße Bohnen
420 ml Tomaten in Stücken
1 TL Himalaya-Salz
1/2 TL Cayennepfeffer
1/4 TL Oregano
1/4 TL Thymian
1/4 TL Majoran
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
240 g Kidneybohnen

Zubereitung

Die Hälfte der weißen Bohnen (250 g), die Tomaten in Stücken, Himalaya-Salz, Cayennepfeffer und Kräuter für eine halbe Minute auf höchster Stufe im Mixer vermischen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Olivenöl in einem Topf andünsten.

Die Tomaten-Bohnen-Sauce aus dem Mixer dazugeben und aufkochen. Einige Minuten köcheln lassen und die restlichen Bohnen hinzufügen. Die Masse ein paar Minuten köcheln lassen - fertig sind die Chili Beans!

Tipp: Wer es gerne scharf mag, kann noch mehr Cayennepfeffer hinzufügen.

Tipp: Statt der Tomaten in Stücken kann man auch 100 g Tomatenmark und 250 ml Wasser nehmen.