Baked Beans mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde 10 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	172 kcal/ 720 kJ	Fett:	3,6 g
Eiweiß:	12 g	Davon gesättige Fettsäuren:	0,9 g
Kohlenhydrate:	22 g	ungesättige Fettsäuren:	2,7 g

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 170 Grad (Gas: Stufe 1-2, Umluft: 150 Grad) vorheizen. Die Bohnen in einen Durchschlag geben, im Waschbecken abspülen und beiseite stellen.

2. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, das Olivenöl hinein geben und den Boden der Pfanne damit bedecken. Zwiebeln, Gewürze und die Hälfte des Salzes dazugeben und unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze fünf Minuten kochen, bis die Zwiebeln weich sind.

3. Karotte, Knoblauch, Paprika und das restliche Salz hinzufügen. Verrühren und bei mittlerer Hitze acht bis zehn Minuten kochen, bis die Karotten weich sind. Senf, Zuckerrübensirup und Essig unterrühren. Für eine Minute kochen, dann die gehackten Tomaten dazu gießen. Erneut zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Bohnen unterrühren (vorsichtig rühren, damit die Bohnen nicht zerbrechen).

4. Alles in eine Auflaufform geben und dicht mit Alufolie zudecken. Für 45 Minuten im Backofen backen. Die Bohnen heiß und mit den Walnüssen und der Petersilie garniert servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

660 g	weiße Bohnen, Konserve
1 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln, geschnitten
1 EL	Ingwer, fein geschnitten
1 EL	Chilipulver
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL	Piment
1/2 TL	Salz
1	mittlere Karotte, gewürfelt
1 EL	Knoblauch, gehackt
1 EL	rote oder gelbe Paprika, gewürfelt
1 EL	körniger Senf
1 EL	Zuckerrübensirup
1 EL	Apfelessig
200 g	zerkleinerte Tomaten, Konserve

Für die Garnierung:

Glatte Petersilie, gehackt
Kalifornische Walnüsse, gehackt