



Dicke Bohnen mit Tomaten

1 große Zwiebel

grob schneiden, in

Butterschmalz

oder Ähnlichem anschwitzen, dann

250 gr. Tomaten

(ich viertele längliche Cocktailtomaten längs, das sieht hübscher aus als einfach große Tomaten zu zerkleinern) dazugeben sowie

ca. 500 gr dicke Bohnen

(ich habe die im Glas immer im Haus).

Mittlere Temperatur, Deckel drauf.

Im aufgefangenen Bohnenwasser etwas

Gemüsebrühe

Sojasauce

Senf

Paprikapaste o. Tomatenmark

verrühren und mit zum Gemüse geben.

Salzen und pfeffern,

weitere Gewürze nach Belieben, das Gericht verträgt auch etwas Schärfe, wenn man mag. Ich ergänze z.B. noch etwas Curry und Cayenne-Pfeffer.

Frisches Basilikum

schmeckt auch gut dazu.