

Big Beans



Gigantes oder auch Big Beans, so heißen die großen griechischen weißen Bohnen in Tomatensauce

Dieses Gericht wird überall in Griechenland angeboten. Es kann als Hauptgericht mit Feta und geröstetem Brot oder als Beilage zu anderen griechischen Gerichten kalt oder warm gegessen werden.

Zubereitungszeit:

Bohnen über Nacht einweichen, 1 Stunde + 1 ½ Stunde kochen

Zutaten für 4 Hauptgericht-Portionen:

- 500 g getrocknete weiße Riesenbohnen
- 1 Möhre
- 4 EL Olivenöl oder Rapsöl (in die Pfanne geben)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stange Staudensellerie
- 800 g geschälte, gestückte Tomaten (2 Dosen)
- 100 ml Olivenöl
- 1 Glas lieblichen Wein
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zimt
- 1 TL Oregano

- 1 TL Thymian
- 1 Bund Petersilie

Bohnen in einem großen Topf über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag Einweichwasser abschütten. Bohnen wieder in den Topf geben und mit frischem kaltem Wasser füllen und zwar so, dass die Bohnen vollständig bedeckt sind. Lorbeerblätter hinzufügen und die Bohnen eine Stunde köcheln. Anfangs den Kochschaum mit einem großen Löffel immer wieder entfernen. Anschließend Bohnen abgießen.

Während der Kochzeit die Möhre, die Zwiebeln, den Staudensellerie und den Knoblauch kleinschneiden.

Nun das Öl in einer großen Pfanne oder einem großen Topf erhitzen, zuerst die Zwiebeln und dann die Knoblauchstücke kurz darin anbraten, Möhren, Staudensellerie hinzufügen, umrühren und mit dem Wein ablöschen. Zügig die gestückten Tomaten hinzufügen, alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Jetzt die Bohnen untermischen und mit der gehackten Petersilie alles 1 ½ Stunden köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser nachgießen, falls die Flüssigkeit in der Zeit verkocht. Am Ende der Kochzeit Zimt, Oregano und Thymian einrühren, fertig!

Bohneneintopf auf warme Teller verteilen und wer mag kann noch Feta, in Würfel geschnitten, über das Gericht mit einem Rest Petersilie dekorieren.

Hierzu isst man frisches oder aufgebackenes Fladenbrot.

Ein Ouzo und ein Glas Retsina darf nicht fehlen.

Kalí órexi wünscht

Achim Steffens